№24 (422) ноябрь–декабрь 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

16+

1000 рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Ягоды калины улучшают работу сердца

СТР. 4

МЕДТЕХНИКА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ
ЛАЗЕРНЫЕ ЧАСЫ
«Свет жизни»

устройство лазерное терапевтическое в корпусе наручных часов усиливает:
разжижение крови
снижение уровня сахара
предотвращение тромбов
профилактика и реабилитация
ИНФАРКТА и ИНСУЛЬТА
По всем вопросам звоните бесплатно
8-800-700-80-45
www.marimed.ru market@marimed.ru
Более подробная информация на нашем сайте. Предлагаем субдилеров
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ
РЕКЛАМА ИМЕЕТ ООО «МАРИМЕД» 350062, г. Краснодар, ул. Новошкотта, 24, ИНН 1033104945474 РУ ФС 013.2012.12008 от 11.05.2012 г.

10 заповедей долгой жизни

1 Скажите «нет» обжорству! Вместо 2500 килокалорий в день, которые в среднем потребляет человек, ограничьтесь 1500. При таком режиме питания клетки обновляются быстрее, а организм становится более устойчивым к вирусам.

2 Питайтесь по возрасту. В 30 лет ешьте чаще орехи и печень. В 40 лет и старше актуальны морковка, помидоры, абрикосы (они содержат бета-каротин), сыр, почки (селен). Для 50-летних и старше полезен творог (кальций), пшеничные отруби, горох (магний), рыба. Один грейпфрут в день снижает уровень холестерина и риск сердечных заболеваний. А какао-бобы, которые есть в шоколаде, уменьшают риск смерти от резких скачков давления. Съедать нужно треть плитки в день при условии, что нет ожирения.

3 Работайте! Тот, кто не работает, выглядит на 5 лет старше.

4 Найдите себе пару. Любовь — лучшее средство против старения. Гормон счастья эндорфин укрепляет иммунитет. Секс дважды в неделю делает человека моложе на десяток лет.

5 Имейте на все собственную точку зрения. Тот, кто живет своим умом, реже впадает в депрессию, а значит, медленнее стареет.

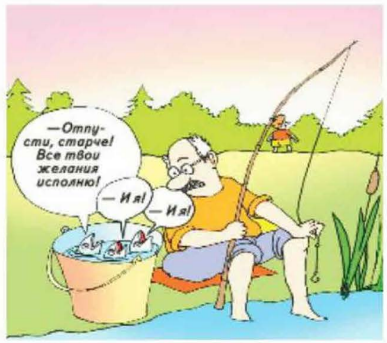
6 Все время двигайтесь! Во время занятий спортом и просто физкультурой высвобождаются гормоны роста. Достаточно 8 минут физической активности в день.

7 Спите с открытым окном. Тот, у кого в спальне не жарче 17°С, дольше сохраняет молодость: обмен веществ у «морозоустойчивых» людей работает лучше.

8 Не забывайте баловать себя! Кто иногда потакает своим маленьким прихотям, чувствует себя значительно лучше, чем аскет.

9 По возможности не подавляйте свои эмоции. Не переживайте по пустякам. Кто всегда носит негативные чувства в себе, подвержен заболеваниям, в том числе злокачественным. Выпускайте пар, спорьте, рассказывайте о своих проблемах. Кто часто волнуется, живет на 7-10 лет меньше невозмутимых людей.

10 Тренируйте голову! Заставляя мозг работать, вы замедлите возрастные процессы деградации умственных способностей. Считайте, разгадывайте кроссворды, учите иностранные языки.



В КОРЕЕ НА ЗАБОРАХ ПИШУТ: «ОСТОРОЖНО! ЗЛАЯ И НЕВКУСНАЯ СОБАКА!»

Рюкзак спасёт

Хитроумная конструкция из автомобильной подушки безопасности и обычного походного рюкзака спасет от снежной лавины.

Любители экстремального катания на лыжах по горным склонам нередко становятся жертвами снежных лавин. Устоять от удара снежной массы нереально — она часто хоронит людей заживо. Но если на незадачливом любителе отдыха в горах будет хитроумная конструкция из автомобильной подушки безопасности и обычного походного рюкзака, то он будет спасен. Заметив лавину, лыжник нажимает рычажок, расположенный на лямке рюкзака на груди, и в одно мгновение две большие подушки наполняются сжатым воздухом: в результате человек не погружается в снег лавины, а скользит по нему. Хотя спасительный рюкзак изобретен несколько лет тому назад, он только сейчас стал популярен среди любителей активного отдыха Европы и США. Например, в США в последнее время продажи рюкзака, снабженного подушками безопасности, выросли в несколько раз.

Новости

РОССИЙСКИЕ ученые заняты разработкой растительной вакцины от гриппа из помидора, картофеля, банана и риса. Такие вакцины более безопасны и дешевле тех, которые используются сейчас. Причем препарат планируют сделать в двух видах: раствор для инъекций и спрей. Пшикнуть «антигриппом» можно будет и дома.

УЧЕНЫЕ нашли надежный способ, благодаря которому мужчины могут продлить себе жизнь. Корейские исследователи обнаружили, что евнухи жили гораздо дольше, чем другие мужчины, на 14-19 лет.

В АМЕРИКЕ изобрели первый кардиостимулятор, который будет заряжаться от сердцебиения, преобразовывая энергию движения в электричество. Такое устройство не нужно менять каждые 5-7 лет, как те, которые ставят сейчас.

ФРАНЦУЗСКИЕ ученые опубликовали список самых здоровых людей. На первом месте — жители Швеции. На втором месте жители Мальты. На третьем — Греция. Далее в списке идут Кипр, Испания, Ирландия, Британия, Люксембург, Франция и Германия.

В РОССИИ при московской Марфо-Мариинской обители открылись курсы православных нянь. Здесь учатся воцерковленные женщины с крепким физическим и психическим здоровьем. У нуждающихся семей няни денег не берут, а с других — 120-150 рублей в час.

ОКАЗАЛОСЬ, что вирус оспы способен помочь в лечении смертельной формы рака груди. В ходе исследований вирус уничтожил 90% раковых клеток, не поддававшихся никаким другим лекарствам. Вирус оспы блокирует белок, который опухоль использует как пищу.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые создали искусственную ногу, которая управляется с помощью компьютера. Это будет спасением для людей, потерявших нижнюю конечность при аварии или по другим причинам.

ИЗРАИЛЬСКИМ ученым удалось из жировой ткани вырастить человеческую кость. Эту технологию собираются использовать для лечения больных с поврежденными или удаленными костями. В отличие от стволовых клеток, жир не способен переродиться в злокачественные клетки.

Одни плюсы

* У пухленьких морщинки на лице появляются позже, чем у стройных, дольше сохраняется здоровый цвет лица, меньше проблем с волосами.

* В меру упитанные женщины легче переносят климакс, меньше страдают желудочно-кишечными заболеваниями и нервными расстройствами. Им проще забеременеть и выносить ребенка. У худых же возникают проблемы с жировой прослойкой, а от этого зачастую зависит возможность стать матерью.

* Полные женщины у мужчин в большом почете. Вроде бы все любят параметры 90х60х90, однако большинство женятся на женщинах «в теле». Это и понятно — такие дамы очень женственны, обладают легким характером, общительны, вкусно готовят, любят хорошо накормить своего мужчину и никогда не сетуют на то, что муж не занимается спортом.

* Если у вас все в порядке со здоровьем, необязательно худеть. Полюбите себя, наслаждайтесь жизнью. Если женщина чувствует себя красивой, окружающие считают ее неотразимой, а кто-то — самой любимой.

Аппетитная фигура

Такая история — *Для любителей путешествовать*

Таню забыли в пустыне

ТУРИСТКЕ ИЗ КРИВОГО РОГА ПРИШЛОСЬ ПРОСИТЬ МИЛОСТЫНЮ У БЕДУИНОВ, ПОКА ЕЕ НЕ ПОДОБРАЛ ЭКСКУРСИОННЫЙ АВТОБУС.

Горящий тур в Хургаду Татьяна Лебедева купила за 500 долларов. За эти деньги обещали приличный отель, чистое море и даже завтрак. Низкую цену в турфирме объяснили просто: продают «голый тур», а экскурсии, мол, купите у гида. Первые дни Таня наслаждалась морем, а потом решила съездить в пустыню. Покупать на улице тур не рискнула, а обратилась к гиду Саиду. Тот назначил выезд на утро. В указанное время приехал автобус без стекол, дверь держалась на честном слове. Саид объяснил, что зато машина пройдет где угодно. А ехать нужно 200 км по пустыне. В салоне, кроме Тани и парочки из Сербии, оказались несколько арабов. Больше двух часов пассажиров трясло, как в центрифуге. Сквозь разбитые окна в салон задувало песок и пыль. Первая остановка была в бедуинском селении в 180 км от Хургады. Здесь жили около 80 бедуинов, которые перестали кочевать и катали туристов на верблюдах. Домики были похожи на шалаши, но люди показались добрыми и приветливыми, даже хотели научить Таню танцевать.

Следующая остановка была в 18 км от поселка возле «блуждающей пещеры». Таня решила забраться на горку и полюбоваться закатом. Пустыня впечатляла, на закате песок становился красным, а зубцы гор начинали отбрасывать тени. Любуясь пейзажем, Таня просидела около получаса, а когда спустилась вниз, автобуса и след простыл. Девушка осталась одна среди песков и гор. Темнело. Таня была в ужасе, звала на помощь, но потом сообразила: лучше закрыть рот, ведь неизвестно, кто может прийти. Решила добраться до деревни, где гостила днем. Деревня Курни показалась только к рассвету. Бедуинов как будто подменили. Таня попросила воды, но они показали, что за бутылку надо заплатить 3 доллара. Денег у девушки не было, поэтому показали на бак с водой для верблюдов. Измученная жаждой, Таня пила эту позеленевшую воду с неприятным запахом. На просьбу девушки отвезти ее в город на машине или верблюде все отворачивались. В таких условиях Тане пришлось провести двое суток. Все это время она спала на земле, а воду пила из корыта для животных.

Спасительный автобус с туристами из Германии и Чехии приехал на третий день. Добравшись до отеля, девушка потребовала объяснений от гида. Но тот лишь развел руками, мол, такие случаи не редкость, все время кого-то забывают.

Полезно знать

Катаракта, или возрастное помутнение хрусталика, часто встречается среди пожилых людей. Рано или поздно таким больным приходится подвергаться операции по замене хрусталика на искусственный. Ученые выявили, что появление катаракты могут спровоцировать и некоторые болезни, в частности сахарный диабет. Курение также повышает риск развития катаракты.

Думай, думай

Нездоровье в темноте

Сейчас в ночные смены работает каждый пятый российский мужчина. Медики обследовали рабочих на одном из американских заводов. Мужчины, которые трудились там, почему-то часто заболевали раком предстательной железы.

Состояние атмосферы, воды, которую пили люди, выбросы канцерогенных веществ оказались в пределах нормы. Одно но: в отличие от других заводов, на этом работали ночные смены.

Что же такого вредного в ночных сменах? Неужели все дело в недостатке сна и сбоях естественных биоритмов, что ослабляет иммунитет, помогающий бороться с раковыми клетками?

И тут под подозрение попали лампы искусственного освещения. Дело в том, что по ночам в организме человека вырабатывается гормон мелатонин, он помогает противостоять раковым клеткам. Белый (а не желтый, как в лампах накаливания) свет, под воздействием которого находятся работающие в ночную смену, существенно понижает уровень мелатонина! Содержание мелатонина в организме человека колеблется в течение суток. Максимальная концентрация наблюдается в промежутке от 0 до 4 часов утра. Мелатонин обладает противоопухолевым, антистрессовым, иммуностимулирующим эффектом. Все мужчины, бодрствующие в это время, рискуют заболеть раком простаты. Опыты на мышах подтвердили гипотезу. Животные, которых заставляли спать при искусственном освещении, перестали оплодотворять самок, у них развилась опухоль предстательной железы и резко снизилась потенция.

Но самой большой опасности, считают медики, подвергаются те, кто спит при свете ночников! Туда ведь вкручиваются только энергосберегающие лампочки...

Пугало огородное

Живым огородным пугалом устроился прошлым летом на работу 22-летний житель Твери Александр Л.

Основная его обязанность — отпугивать ворон и прочую живность от поля с подсолнухами площадью в 4 гектара. Надев яркую курточку, большую часть своего 8-часового рабочего дня парень бегал по полю, иногда сидел в поле на пеньке, читал анекдоты или играл на балалайке.

Сезонные проблемы

Ночью холодно, днём дождь, снег...

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ПРИ РЕЗКОЙ СМЕНЕ ПОГОДЫ.

Перепады температуры — стресс для организма

Ведь на фоне изменения температуры и влажности иммунитет заметно слабеет. Организм не успевает справляться с терморегуляцией и подвергается атаке вирусов и бактерий. Как в такую непредсказуемую погоду чувствовать себя хорошо и как предотвратить заболевания, которые караулят нас по осени?

Резкое понижение или повышение температуры воздуха и, как следствие, скачки атмосферного давления могут серьезно ухудшить здоровье, особенно у людей с хроническими заболеваниями. Прежде всего смена погоды отражается на людях, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и с психоэмоциональными нарушениями. Так, резкое похолодание вызывает спазм кровеносных сосудов, который может привести сердечника к гипертоническому кризу или приступу стенокардии. А падение атмосферного давления вызывает пониженное содержание кислорода в организме. Возникают боли в сердце и головные боли. У эмоционально неустойчивых людей начинаются проблемы с психикой.

Пейте богатый витамином С отвар шиповника, а перед сном — чай из ромашки или мелиссы, подслащенный медом.

Перемена погоды отражается и на малышах. Их организм еще плохо приспособлен к внешним условиям. Подросткам также несладко — они переживают гормональную перестройку. А у пожилых людей и страдающих заболеваниями опорно-двигательной системы, например остеоартрозом, ревматизмом, крутит суставы и мышцы, ноют места старых переломов и ранений. У больных пиелонефритом напоминают о себе почки. Даже абсолютно здоровым людям часто бывает некомфортно.

Если ваше самочувствие и настроение сильно зависят от погоды, вам помогут несколько простых правил.

Живите не спеша

Стрессы всегда подрывают здоровье, но в период межсезонья именно они могут стать первопричиной многих недугов. Сверхурочная работа, дефицит сна и нерегулярное питание подрывают иммунитет. Поэтому экономно расходуйте силы, не переутомляйтесь ни физически, ни умственно. Больше ходите пешком (это усиливает энергообмен), высыпайтесь, старайтесь поддерживать хорошее настроение. Сейчас важно, с одной стороны, отказаться от тяжелой, жирной и острой пищи, с другой — не садиться на строгую диету, не начинать голодание. В рационе должно быть много растительной и молочной пищи, рыбы и морепродуктов. Очень полезны каши — гречневая, пшенная и овсяная, фасоль и чечевица. Хорошее подспорье — овощи и фрукты, содержащие природные антиоксиданты, — лук, чеснок, помидоры, морковь, болгарский перец, цитрусовые, клюква. От алкоголя в ненастные дни лучше отказаться совсем. Питаясь таким образом, можно не только повысить иммунную защиту организма, но и снизить уровень холестерина в крови, нормализовать ее свертываемость, а значит, уменьшить риск образования тромбов. Это помогает защититься от инсульта и инфаркта, вероятность возникновения которых при смене погоды повышается.

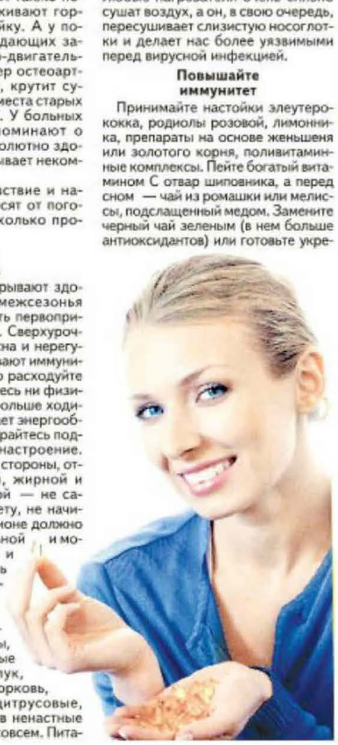
Первый осенний враг — переохлаждение

За теплое лето наше тело привыкло отдавать много тепла. И сейчас, несмотря на то, что похолодало, организм продолжает теплоотдачу по инерции. В результате люди элементарно мерзнут. Поэтому, даже если термометр на улице показывает вполне приемлемую температуру, одевайтесь потеплее, не изображайте из себя закаленного человека и избегайте сквозняков. Резкие скачки температуры воздуха вредны. Не старайтесь, например, отогреться в жарком помещении магазина, чтобы потом снова выскочить под холодный дождь. Лучше носить многослойную одежду, чтобы в нужный момент снять (или надеть) какую-то вещь и почувствовать себя комфортно.

В период межсезонья, когда не включено отопление, можно простудиться даже ночью, лежа в постели, — от переохлаждения. Врачи рекомендуют осенью на ночь надевать носки и пижаму, вместо того чтобы включать обогреватель. Любые нагреватели очень сильно сушат воздух, а он, в свою очередь, пересушивает слизистую носоглотки и делает нас более уязвимыми перед вирусной инфекцией.

Повышайте иммунитет

Принимайте настойки элеутерококка, родиолы розовой, лимонника, препараты на основе женьшеня или золотого корня, поливитаминные комплексы. Пейте богатый витамином С отвар шиповника, а перед сном — чай из ромашки или мелиссы, подслащенный медом. Замените черный чай зеленым (в нем больше антиоксидантов) или готовьте укрепляющие иммунитет напитки. Например, заварите кипятком порезанные дольками яблоки с кожурой, подсластите отвар медом и пейте как чай. Можно приготовить «коктейль здоровья»: на 1 стакан воды — по 1 ст. ложке меда и лимонного сока, 1/2 чайн. ложки натертого на терке имбиря, щепотку корицы. Такой напиток не только повышает иммунитет, но и улучшает память, способствует развитию внимательности и умственных способностей.



Всем, кто сильно страдает от смены погоды, нужно следить за метеопрогнозами и заранее готовиться к перепадам температуры — накануне принимать препараты, которые помогут стабилизировать самочувствие. Всем без исключения во время резкого температурного перепада лучше избегать нагрузок — и физических, и эмоциональных, не стоит перевыполнять трудовые нормы, ставить спортивные рекорды и лучше отказаться от обильных застолий. Любые нагрузки даже у здоровых людей могут спровоцировать нарушение ритма сердца, скачки давления.

Пока организм еще не окончательно перестроился на осенне-зимние холода, старайтесь больше отдыхать, соблюдать режим дня, и тогда хватит и сил, и здоровья до следующего теплого лета.

Н. Г. Мельников,
кандидат медицинских наук

Проверено на себе

Я прикрепляю под ребром лист капусты, и поджелудочная успокаивается

Может, в «Айболите» о таком не пишут, но хочется выговориться. Меня воспитывала бабушка. Жили мы с ней на маленьком хуторке Дубовском. Мама умерла в 28 лет, и я стала не нужна отцу. Бабушка взяла опекунство надо мной. Места у нас были красивые — лес, речка. Бабушка все умела делать. Прожила она до 90 лет, Бог ей дал здоровья за то, что она меня не отдала в детдом. Бабуля могла сложить печь, построить сарай, шить одежду, держала корову, чтобы с голоду не умереть. Многому и меня научила, в том числе, как лечиться народными методами.

Сейчас мне уже 62 года, есть хороший муж, сын, дочь, внуки. Только целый букет болячек. Лечусь сама. У меня больная поджелудочная. Когда начинаются боли, к левой стороне под ребро (там находится хвост поджелудочной) прикладываю капустный лист и закрепляю его лейкопластырем. Капусту меняю через каждые 2 часа. Также завариваю желудочный сбор (продается в аптеке) — мне очень помогает. Еще придерживаюсь диеты. В больницу пока не попадала. Желаю всем долгих лет жизни и здоровья!

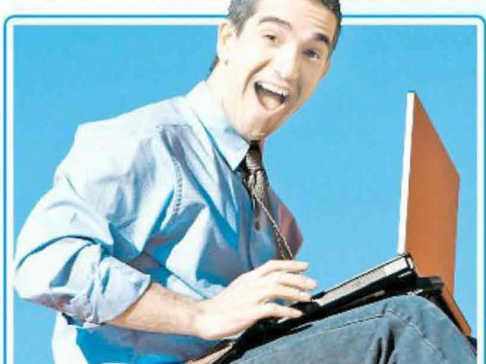
P. S. Хутор, где прошло мое детство и юность, развалился, остались одни воспоминания и кладбище, куда сын меня возит каждый год на Пасху.

Валентина Максимовна Клопова, с. Красное, Ставропольский край

От гайморита вдыхаю запах хрена

Когда у меня обостряется гайморит, лечу его всем, что может помочь. Смешиваю натертые на терке хрен с лимоном (в соотношении 1:1) и ем смесь по 1 чайн. ложке 3 раза в день в перерывах между приемами пищи. Вдыхаю запах хрена, чтобы прочистить гайморовы пазухи. Кстати, очень хорошо помогает. Надо натереть небольшой корешок хрена, сложить в узкую емкость с крышкой (у меня была бутылочка из-под пенициллина) и поочередно вдыхать каждой ноздрей как можно чаще в течение дня. А когда становится трудно дышать, мне помогают укропные ингаляции — они очищают пазухи от скопившейся слизи. Делаю их так: в термосе заливаю кипятком пучок укропа (зелень со стеблями), настаиваю 30 минут, затем накрываюсь махровым полотенцем и дышу укропным паром, пока настой не остынет. Процедуру делаю на ночь. Из носа начинает выделяться слизь, и сразу становится легче дышать.

О. Никонова, Оренбург



Ноутбуки опасны!

Держать ноутбук на коленях нельзя. При таком положении его излучение способно поражать многие внутренние органы, а также оставить ожоги на ногах. Также подобное использование ноутбуков может крайне негативно сказаться на качестве мужской спермы. Проведенные исследования показали, что после четырех часов работы на ноутбуке, расположенном на коленях, особенно если он подключен к беспроводному Интернету, существенно снижается активность сперматозоидов и происходят негативные изменения в структуре их ДНК — это может быть чревато серьезными проблемами для потомства мужчины.

Для тех, кому за...

Энурез у женщин

У женщин старше 65 лет нередко наблюдается недержание мочи. Это не опасно, его даже нельзя отнести к болезням, однако оно доставляет много неудобств и поэтому требует лечения и профилактики.

В ЧЕМ ПРИЧИНЫ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ?

* Слабость мышц тазового дна — это характерно для неоднократно рожавших женщин.

* Перенесенные травмы, приведшие к повреждению нервов, контролирующих мочеиспускание.

* Возрастные атрофические процессы в мочевом пузыре, при которых исчезает ощущение заполненности пузыря, и моча бесконтрольно выливается наружу.

* Повышенный тонус мочевого пузыря, развивающийся на фоне некоторых неврологических заболеваний, например болезни Паркинсона или после инсульта. Из-за постоянного напряжения стенок мочевого пузыря в нем формируется избыточное давление, которое приводит к мочеиспусканию.

* Запоры, из-за которых пузырь постоянно сдавливается.

ЛЕЧЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ КОМПЛЕКСНЫМ

Прежде всего надо делать гимнастику Кегеля, которая укрепляет тонус мышц тазового дна. Комплекс состоит из трех упражнений: сжатий, сокращений и выталкиваний.

Сжатия. Заключаются в прерывании струи мочи в процессе мочеиспускания без напряжения пресса и ягодиц. Зажимать мышцы надо вначале на 3 секунды, постепенно увеличивая время до 5-20 секунд. Заниматься можно и вне акта мочеиспускания, воспроизводя сокращения мышц аналогично тому, как вы делали для остановки струи мочи. Расслаблять мышцы надо плавно. Разновидность сжатия — упражнение «лифт». Зажимайте мышцы промежности поэтапно, по «этажам»: 1 этаж — немного зажимайте мышцы и удерживайте 3-5 секунд, 2 этаж — зажимайте посильнее и опять задерживайте на 3-5 секунд. Таким способом дойдете до максимального сжатия. У вас должно получиться 4-7 «этажей». Расслаблять промежность надо также по «этажам», задерживаясь на каждом по 2 секунды.

Сокращения. Максимально быстро напрягайте и расслабляйте мышцы тазового дна.

Выталкивания. Надо потужиться с умеренной интенсивностью, как во время родов или перед дефекацией.

На начальных этапах тренировок достаточно повторять каждое упражнение по 10 раз, делая весь комплекс 5 раз в день. В дальнейшем с каждой неделей увеличивайте количество повторений на 5, пока не дойдете до 30 за раз. Если почувствуете, что мышцы устали, то отдохните 5-15 секунд.

Второе важное условие лечения — психологический настрой. Надо раз и навсегда понять, что недержание — вещь поправимая и зацикливаться на этом нельзя, так как чрезмерное внимание к проблеме может привести к развитию стойкого стресса и даже депрессии.

Рецепты народной медицины

* Измельчите по 1 ст. ложке листьев толокнянки, березы, корня солодки, кукурузных рылец. 1 ст. ложку сбора залейте 200 мл воды комнатной температуры, настаивайте 5 часов. Затем кипятите 5 минут, процедите и пейте по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой.

* 1 чайн. ложку зверобоя залейте 200 мл кипятка, настаивайте 15 минут и выпейте за час до сна. После этого до утра ничего не пейте.

* 2 ст. ложки хвоща полевого заварите 0,5 л кипятка, укутайте и настаивайте час. Пейте в теплом виде за 20 минут до еды. После 20 часов желательно жидкость не пить. Дневная норма — 0,5 л. Курс лечения — 1 неделя.

С. П. Соловьев, уролог, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Уже два года чувствую себя хорошо, ем всё, даже яичницу на сале

Хочу поделиться с читателями своим способом избавления от язвы двенадцатиперстной кишки. Сначала надо подготовить все снадобья для курса лечения.

1. Залейте 1 стакан перегородок грецких орехов бутылкой 90%-ного спирта, настаивайте, пока настойка не приобретет кофейный цвет, затем процедите. (Я выпила за весь курс лечения 4 бутылки настойки.)

2. Приготовьте состав: 0,5 л хорошего меда смешайте с 0,5 л топленого сливочного масла. Туда же добавьте 1 стакан льняного семени, измельченного на кофемолке в муку. Все перемешайте и храните смесь в холодильнике. (Я делала 4 такие порции за курс.)

3. Измельчите на кофемолке 1 стакан овсяных хлопьев и по 1 ст. ложке зверобоя, ноготков, тысячелистника, семян аниса. Все смешайте и храните в стеклянной банке.

4. Измельчите в кофемолке 1 стакан корня аира.

5. Запаситесь большим количеством подорожника.

Теперь можно начинать лечение. Утром натощак выпейте 1 чайн. ложку настойки перегородок грецкого ореха, через 10 минут — сырое яйцо, еще через 10 минут съешьте 1 ст. ложку смеси из меда, масла и льняного семени. Спустя полчаса заварите кипятком 2 ст. ложки овсяных хлопьев с травами до густоты манной каши и съешьте. Для вкуса можно добавить мед (я добавляла рябину, перетертую с медом). Это будет вашим завтраком. Каши можно съесть и больше, если захотите. За полчаса до обеда и ужина выпейте 1/4 чайн. ложки или на кончике ложки порошок корня аира, запивая его чаем из подорожника: заваривайте его как чай и выпейте в течение дня 1 л. На ночь выпейте 1 стакан кефира с ложкой масла (подсолнечного, облепихового или зверобойного).

Во время лечения я ела все, что принимал организм: супы, слизистые каши, молочные продукты. В течение трех месяцев мое состояние колебалось — то улучшалось, то ухудшалось, но после трех месяцев началось постепенное улучшение, а через полгода я уже чувствовала себя неплохо, но продолжала пить отвар подорожника и есть кашу с травами в течение года, делала перерывы по 10 дней. И вот уже два года чувствую себя хорошо, ем все, даже позволяю себе яичницу на сале, когда сильно хочется. В больнице после этого лечения не была ни разу. Желаю всем здоровья! Буду рада, если кому-то мой рецепт поможет. Храни вас всех Господь, а «Айболит» пусть живет и процветает!

Т. А. Глинкина,
пос. Шуберское,
Воронежская обл.

В ухе серная пробка?

Чтобы удалить серную пробку из уха, не обращаясь к врачу, надо ее сначала размягчить. В течение нескольких дней закапывайте в ухо по 4-5 капель 3-4 раза в день теплый содовый раствор (1 чайн. ложка соды на 3 ст. ложки теплой воды, размешайте). Из-за набухания пробки слух может временно ухудшиться. Подождите. Затем лягте в ванну, так, чтобы уши оказались под водой, — пробка должна свободно выйти из слухового прохода. Чтобы ускорить процесс размягчения пробки, можно приобрести в аптеке готовый раствор для удаления серной пробки.

Ни в коем случае не пытайтесь удалить пробку с помощью острых предметов — спичек, заколок или булавок.

Пригодится

КАК освежить память? Залейте 50 г корня родиолы розовой 300 г водки, поставьте в теплое место на 7 дней, взбалтывая время от времени, затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке за 15 минут до еды. Сделайте перерыв 1 месяц и повторите.

БОЛЯТ колени? Смешайте в одинаковых пропорциях мед, любое растительное масло, сухую горчицу и растирайте этой смесью колени на ночь. Утеплите — и в постель.

БОЛЕЗНИ печени, почек, запоры и атеросклероз лечатся тыквой. Ешьте чаще сырую и вареную тыкву. А можно в целой круглой тыкве вырезать кусок, в отверстие засыпать сахар и вставить кусок на место, закрыв салфеткой. Вскоре в тыкве образуется сок, который принимайте по 40 г 3 раза в день.

ПРИ больных почках отварите тыквенные семечки из расчета полстакана семечек на 2 стакана воды и пейте отвар неделю.

ОТ гипертонии залейте в стакане 1 ст. ложку кукурузной крупы горячей водой доверху и оставьте на ночь. Утром выпейте натощак жидкость, всколыхнув осадок.

■ ОТ ВЗДУТИЯ КИШЕЧНИКА. ПЕЙТЕ ПО 3-4 ГЛОТКА ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ КАЖДЫЕ 30 МИНУТ. ПОМОЖЕТ, ПРОВЕРЕНО.

■ ОТ ИЗЖОГИ. ИЗМЕЛЬЧИТЕ В ПОРОШОК КОРЕНЬ СОЛОДКИ И ПРИНИМАЙТЕ НАТОЩАК ПО 1/4 ЧАЙН. ЛОЖКИ НА НОЧЬ.

Псориаз излечить нельзя, но держать его в узде можно

Пишу рецепт, который помогает мужу. Смешайте 70 мл натурального яблочного уксуса с 30 мл уксусной эссенции. Положите в раствор свежее куриное яйцо вместе со скорлупой (предварительно промойте его с мылом) и оставьте на 2-3 часа. Скорлупа яйца начнет растворяться, возможно образование белой пены. Затем все это взболтайте и добавьте 200 г размягченного сливочного масла (желательно без добавок, домашнего, деревенского, несоленого). Всю смесь взболтайте до однородной кремообразной массы. Делать все это надо в стеклянной посуде с плотной крышкой. Получившуюся массу держите в холодильнике. Смазывайте пораженные места 1-2 раза в сутки. Одновременно эффективно принимать настой трав против псориаза (продается в аптеках). Лечение длительное, но дает хороший результат. Будем рады, если этот рецепт поможет еще кому-то, кроме нас.

И. Н. Пронина,
Ульяновская обл.

От варикоза — лечебная повязка с окопником

У меня варикозное расширение вен. Долго искала рецепт, который бы мне помог, и наконец-то нашла. Измельчаю в порошок корни окопника. Растапливаю вазелин или нутряное сало, высыпаю туда окопник (на 100 г вазелина — 10 г порошка) и томлю на водяной бане под крышкой 2,5 часа. Процеживаю и храню в холодильнике в баночке. Делаю повязки на больные вены. Буду рада, если мой рецепт еще кому-нибудь поможет.

О. В. Жданова,
Московская обл.

Калина

ЯГОДЫ КАЛИНЫ УЛУЧШАЮТ РАБОТУ СЕРДЦА И ПОЛЕЗНЫ ПРИ МНОГИХ БОЛЕЗНЯХ.

*** При астме** принимают по 2 ст. ложки сока калины 2-3 раза в день.

*** При гастрите** смешивают в равных пропорциях сок цветов калины и мед и принимают по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

*** При фурункулезе и юношеских угрях** пьют сок из листьев калины по 1/2 стакана с добавлением 1 ст. ложки меда три раза в день. Одновременно соком калины смазывают пораженные места.

*** При бессоннице** смешивают 10 г коры калины с 5 г листьев мелиссы. 1 чайн. ложку смеси заливают 1 стаканом воды, кипятят 35 минут на водяной бане, столько же времени настаивают, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды в течение недели.

*** При заболеваниях нервной системы** растирают 25 ягодок, заливают 3 стаканами кипятка, помешивая. Настаивают 3 часа, процеживают и принимают по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой.

*** При геморрое** 1 ст. ложку коры калины заливают 1 стаканом кипятка, настаивают час, процеживают. Пьют настой по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

*** При осиплости голоса** 2 ст. ложки плодов калины и 2 ст. ложки меда заваривают 1,5 л кипятка, настаивают в течение часа, затем процеживают. Принимают по 100 мл 4-5 раз в день.

*** Для укрепления сердечной мышцы** растирают 2 ст. ложки сухих плодов калины, заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 4 часа. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

*** От гипертонии** ягоды калины очищают от веточек, ставят в духовку на небольшой огонь и парят около 2 часов. Перетирают, отделив от семян. Добавляют по вкусу мед, наливают немного воды и еще немного парят. Принимают по 3 ст. ложки за полчаса до еды.

*** При язве желудка и двенадцатиперстной кишки** тщательно перемешивают 1 кг свежих ягод калины и 700 г меда. Хранят в холодильнике. Принимают по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

*** Во время климакса** пьют свежий сок калины с медом в соотношении 1:2 по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

*** При головных болях** растирают 1 кг ягод калины, отжимают сок через марлю, сложенную в два слоя, добавляют 1 стакан воды. В течение дня выпивают.

*** При гастрите с пониженной кислотностью** 1-2 ст. ложки ягод растирают, заливают 400 мл кипятка, настаивают 4 часа, процеживают и пьют в течение дня.

*** При колитах и запорах** съедают по 1 чайн. ложке ягод калины 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Противопоказано лечение калиной при варикозе и тромбофлебите, гипотонии и гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

Голос осип...

Раньше я теряла голос только при простудах. А сейчас голос сиплый практически постоянно. Работаю преподавателем. Что может быть причиной?

А. Васильченко, Рязанская обл.

ХРОНИЧЕСКИЙ ЛАРИНГИТ

Он может быть связан с бактериальной инфекцией. Если не полностью восстановиться после простуды, воспаление становится хроническим. Как правило, такой ларингит является не единственной проблемой. Параллельно бывают проблемы с горлом или бронхами, например хронический бронхит. В лечении простудного ларингита хорошо помогают паровые ингаляции и антибиотики (их должен назначить врач). Если к тому же беспокоит сухой кашель, он усиливает воспаление голосовых связок, нужны таблетки от кашля. Но иногда хронический ларингит не связан с простудами. Если осиплость чаще всего бывает по утрам и при этом вы склонны к изжоге, возможно, причина в забросе кислого желудочного содержимого в пищевод — это раздражает глотку и гортань. В этом случае поможет гастроэнтеролог. Он назначит лечение — противокислотные препараты и таблетки, улучшающие продвижение пищи через пищевод и желудок.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ ГОЛОСОВЫХ СВЯЗОК

Осиплость появляется после длительного напряжения голосовых связок. Такое часто случается с учителями. После занятий не разговаривайте без надобности, не шепчите и не кричите. Старайтесь меньше говорить на морозе. Откажитесь от острой, кислой и горячей пищи. Воздух в помещении, где вы находитесь, желательно увлажнять — хотя бы из пульверизатора. Перед большой нагрузкой на голос можно выпить стакан теплого, но только не горячего молока с кусочком сливочного масла или съесть несколько желтков куриных яиц, перетертых с сахаром и сливочным маслом. Во время урока под рукой всегда должна быть бутылочка с водой комнатной температуры. Периодически делайте 2-3 глотка, увлажняя слизистую. После голосовой нагрузки можно рассосать леденцы с маслами эвкалипта, шалфея и ментола, например «Стрепсилс» или «Трависил».

КУРЕНИЕ

Это главный провокатор хронического воспаления в гортани и осиплости голоса. Сигаретный дым обжигает гортань. От дыма слизистая отекает, кровоточит, а голосовые связки утолщаются. Облегчить состояние могут паровые ингаляции с щепоткой питьевой соды. После процедуры в течение часа нельзя есть и пить. Если через пару недель такого лечения голос остается сиплым, надо показаться врачу-фониатру. Дело в том, что курение может приводить к появлению опухолей в виде полипов. Чаще всего они бывают доброкачественными. Но иногда осиплость голоса — первый признак рака гортани.

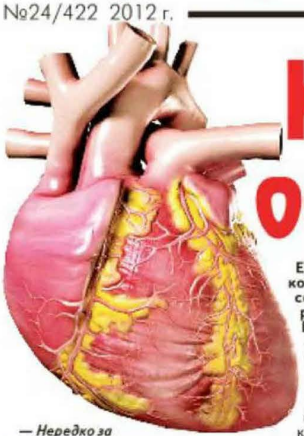
Чудо-бальзам для сосудов

Есть у меня прекрасный, проверенный много раз рецепт для тех, кому за 50, — это бальзам для очищения сосудов. Готовить его легко: надо 100 г растертых цветочных почек боярышника кроваво-красного, 2 ст. ложки меда, по 1 кофейной ложке молотой корицы и ванили залить 0,75 л хорошего коньяка, встряхнуть содержимое 24 раза и поставить в теплое место на 12 часов. Затем процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Когда средство закончится, надо сделать перерыв на 1 месяц, после чего можно снова принимать этот чудо-бальзам. После 2-3 месяцев приема исчезают боли в области сердца, сосуды становятся более эластичными, улучшается память, прекращается шум в ушах, меньше устают ноги. Только один нюанс: если есть хронические заболевания, то перед началом лечения надо проконсультироваться с врачом.

И. Н. Кириченко,
Волгоградская обл.

На приёме у кардиолога

Инфаркт можно остановить!



Если появилась сильная давящая, жгучая боль за грудиной, которая не проходит ни от валидола, ни от нитроглицерина и сохраняется дольше 20 минут, то срочно надо звонить в скорую помощь. Как правило, инфаркт на ЭКГ определяется. Если по каким-то причинам врач скорой не сможет срочно доставить вас в больницу, он введет тромболитики — препараты, которые разжижают тромб в артерии и восстанавливают кровоток.

— Нередко за сердечные принимают боли при остеохондрозе или межреберной невралгии. А как на самом деле болит сердце? На что обратить внимание и какие меры принять?

— Самая типичная боль сердца — это боль за грудиной. Чаще всего она оценивается человеком даже не как боль, а как дискомфорт, как что-то давящее, сжимающее. Эти ощущения всегда связаны с физической нагрузкой. Например, человек быстро идет или поднимается по лестнице, и в этот момент возникает чувство давления или сжатия за грудиной. Приходится остановиться, подождать... Обычно через 2-3 минуты боль проходит, и можно идти дальше. Это типичная сердечная боль, она называется стенокардией напряжения. Пациенты со стажем при таких приступах кладут под язык таблетку нитроглицерина — это самый действенный препарат, он моментально расширяет сосуды и позволяет продолжить движение. Иногда давящая боль за грудиной или дискомфорт ощущаются в спине, в руке, даже в челюсти. Правда, такое случается редко.

Стенокардическая боль может быть связана и со стрессом. Сердце при этом начинает быстрее сокращаться и требует больше крови и кислорода. А суженные атеросклерозом артерии ограничивают приток нужного количества крови к мышце сердца. Это называется ишемией. При этом человек может испытывать загрудинную боль или дискомфорт — то есть типичную стенокардию.

Обычно приступ стенокардии длится 2-3 минуты, но если боль не проходит, а нарастает, может развиться инфаркт миокарда! Похожая боль в груди, которая длится часами, а также если человеку удается отвлечься и забыть про нее, скорее всего, не сердечная боль. Если в сердце появились боли, надо пройти комплексное кардиологическое обследование. Помимо электрокардиограммы (ЭКГ), необходимо выполнить эхокардиографию (УЗИ сердца), которая позволит оценить состояние клапанов, размеры сердечных полостей, выявить зоны сниженной сократимости. При нормальных показателях электрокардиограммы желательно провести пробу с нагрузкой — велоэргометрию, то есть сидя на велотренажере и крутя педалями, под возрастающей нагрузкой делается электрокардиограмма и одновременно измеряется артериальное давление. В итоге врач сделает выводы о том, насколько хорошо работает сердце. Велоэргометрия — основной метод, выявляющий ишемию.

— Когда нужно начинать профилактику, чтобы неожиданно не умереть от инфаркта или инсульта?

— В группе риска мужчины с больными сосудами и сердцем, особенно курящие, а также женщины и мужчины с повышенным артериальным давлением, даже с незначительным, здесь же и те, кто мало двигается, имеет лишний вес и плохую наследственность. Что такое плохая наследственность? Это означает, что у родственников (в возрасте 55 лет у женщин и до 50 лет у мужчин) были инфаркты, инсульты или внезапные смерти. Если у мужчины имеется несколько факторов риска, после 40 лет ему надо пройти кардиологическое обследование и сделать анализ крови на липидограмму (холестерин и его фракции), даже если у него нет болей в сердце. Причем недостаточно определить уровень общего холестерина, надо знать уровень вредного холестерина — липопротеидов низкой плотности. У здоровых людей он не должен превышать 3,5 ммоль. Если же показатель значительно выше, требуется строгая диета. Если высокий уровень вредного холестерина достался человеку по наследству, придется принимать статины — препараты, которые будут его снижать и тем самым тормозить атеросклероз. Доказано, что статины спасают от инфаркта и инсульта более чем на 40%. Не лишне знать и уровень полезного холестерина — липопротеидов высокой плотности. Женщинам повезло больше: в отличие от мужчин, особенно курящих, как правило, у них много хорошего холестерина. Повышать уровень такого холестерина гораздо сложнее, чем снижать уровень вредного. Но три способа все-таки существуют: регулярные физические нагрузки, отказ от курения и употребление с пищей жирных кислот омега-3 и омега-6. Еще надо соблюдать кардиологическую диету, включающую в себя, в первую очередь, рыбу, оливковое масло, овощи, фрукты и морепродукты.

— Что такое коронарография и можно ли самому, без назначения врача, пройти это обследование?

— Коронарография — это исследование коронарных артерий с помощью рентгеноконтрастного вещества, которое доставляется к сердцу с помощью тоненького катетера. Его протягивают через бедренную артерию, в которой делают маленькое отверстие — около 2 мм. Процедура выполняется без наркоза, пациент все время находится в сознании. После такого вмешательства на 6 часов накладывают давящую повязку. Всем подряд проводить это обследование не стоит. Все-таки это серьезная процедура, которая у одного пациента из тысячи заканчивается реанимацией. Кого направляют на коронарографию? Чаще всего в экстренном случае с острым инфарктом. Если же состояние пациента стабильно, желательно провести те исследования, о которых говорилось выше, и если по их результатам выявляется ишемия, врач должен направить пациента на коронарографию.

Коронарография — серьезная процедура: у одного из тысячи пациентов она заканчивается реанимацией.

Эта процедура позволяет хорошо рассмотреть состояние коронарных артерий. Достоверность этого исследования почти стопроцентная. Доктор видит, все ли сосуды проходимы, имеют ли сужения, насколько сильно они выражены, где расположены и насколько опасны. По результатам коронарографии врач определяет, какое назначить лечение: принимать таблетки, уколы или в суженный сосуд необходимо имплантировать стент. А может, болезнь зашла так далеко, что не обойтись без операции аортокоронарного шунтирования.

— Можно ли с помощью лекарственных препаратов растворить бляшки и обойтись без стентирования или шунтирования?

— Если обнаружено сильное сужение артерий и если эта артерия крупная, а не какая-то маленькая веточка, то растворить бляшку медикаментозным путем невозможно. Препараты для снижения холестерина (статины) могут укрепить поверхность этой бляшки и не дать ей надорваться. Если бляшка надрывается, то на ее поверхности быстро формируется тромб, который может закрыть просвет артерии и вызвать инфаркт. При регулярном и длительном приеме (не менее года) статины могут даже уменьшить бляшки. Но если речь идет о стенозе, который перекрывает кровоток к сердцу, то уменьшить эту бляшку с помощью лекарств не получится. Расширить артерию можно только стентом.

— Говорят, что всем мужчинам после 40 лет нужно принимать разжижающие кровь препараты, содержащие аспирин...

— Аспирин в виде «Кардиомагнила», «Тромбо-АССа», «Аспирина-кардио» не раздражает слизистую оболочку желудка. Прием этих препаратов в малых дозах позволяет держать кровь в разжиженном состоянии и тем самым предотвращать развитие инфарктов и инсультов. Если поставлен диагноз ишемическая болезнь сердца или мозга, то принимать эти препараты нужно пожизненно. После имплантации стента или ухудшения течения заболевания кроме аспирина врач назначает более сильный препарат для разжижения крови. Всем гипертоникам, особенно старше 50 лет, надо постоянно принимать аспирин. Если же человек здоров, у него нет проблем с давлением, он не входит в группу риска, аспирин ему не нужен. Но для профилактики один раз в год все же надо посещать кардиолога, сдавать кровь на анализ и снимать ЭКГ. Делать каждый год УЗИ сердца необязательно, достаточно выполнять это исследование раз в два-три года. Если же вы находитесь в группе риска, то желательно ежегодно делать нагрузочную пробу.

— В группу риска входят мужчины после 40 лет. Но разве женщины реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями?

— Ишемическая болезнь сердца у женщин возникает позднее. До наступления менопаузы женщины редко болеют ишемией. В группу риска попадают или курящие женщины, или женщины с ранним климаксом, лишним весом или плохой наследственностью. Если женщина ведет здоровый образ жизни, не имеет серьезных наследственных проблем, ей можно обращаться к кардиологу после наступления менопаузы. Ишемия сердца у женщин начинается после 60 лет, когда эстрогены перестают работать.

— Россияне, особенно пожилые, часто терпят любую боль до последнего, боясь потревожить врачей. Когда нужно срочно вызывать скорую, чтобы не умереть?

— Если появилась сильная давящая, жгучая боль за грудиной, которая не проходит ни от валидола, ни от нитроглицерина и сохраняется дольше 20 минут, то срочно надо звонить в скорую помощь. Как правило, инфаркт на ЭКГ определяется, хотя и не всегда — бывают и исключения. Иногда боль прекращается до приезда скорой, и тогда какой-то период времени ЭКГ может быть в норме. Но доктор должен заподозрить такую ситуацию и предложить пациенту госпитализацию, чтобы в течение суток разобраться, нет ли опасности развития острого инфаркта. Если есть подозрения на предынфарктное состояние, то выполняется коронарография.

— Как быстро надо попасть в больницу при остром инфаркте миокарда, чтобы не стать инвалидом?

— Важно в течение полутора часов оказаться в клинике, где круглосуточно работает ангиографическая лаборатория и отделение кардиореанимации. Поэтому не терпите боль в сердце, а сразу же вызывайте скорую помощь. Если по каким-то причинам врач скорой не сможет срочно доставить вас в больницу, он введет тромболитики — препараты, которые разжижают тромб в артерии и восстанавливают кровоток. Хотя этого может быть недостаточно.

И. Н. Егоров, кардиолог, врач высшей категории

Полезно знать

■ В ГРУППЕ РИСКА ТЕ, КТО МАЛО ДВИГАЕТСЯ, ИМЕЕТ ЛИШНИЙ ВЕС И ПЛОХУЮ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ — ЕСЛИ У РОДСТВЕННИКОВ БЫЛИ ИНФАРКТЫ, ИНСУЛЬТЫ ИЛИ ВНЕЗАПНЫЕ СМЕРТИ.

■ ВСЕМ МУЖЧИНАМ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ НАДО СДЕЛАТЬ АНАЛИЗ КРОВИ НА ЛИПИДОГРАММУ, ДАЖЕ ЕСЛИ НЕТ БОЛЕЙ В СЕРДЦЕ. ПРИЧЕМ НАДО ЗНАТЬ УРОВЕНЬ ВРЕДНОГО ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ — ЛИПОПРОТЕИДОВ НИЗКОЙ ПЛОТНОСТИ. У ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ ОН НЕ ПРЕВЫШАЕТ 3,5 ММОЛЬ.

Проверено на себе

Моё спасение от тонзиллита — листья эвкалипта

Для лечения заболеваний горла (а у меня хронический тонзиллит) я применяю такое замечательное противовоспалительное средство. Беру 2 ст. ложки листьев эвкалипта (продается в аптеках) и заливаю 1 стаканом воды. Подогреваю на водяной бане, охлаждаю и процеживаю. Довожу кипяченой водой объем отвара до 200 мл. 2 ст. ложки лекарства развожу в 1 стакане теплой воды и полощу горло 5-6 раз в день. В отличие от спиртовой настойки эвкалипта отвар не сушит слизистую горла и мне очень хорошо помогает.

Е. А. Кириченко, Тверская обл.

От подагры избавили лимоны

Никогда не думал, что какая-то несерьезная болезнь сможет вывести меня из строя. Но как-то мой еще не старый организм скрутила подагра. Я начал принимать таблетки, выписанные врачом. А потом прочитал в одном из номеров «Айболита», что при моем заболевании нужно есть лимоны. Лимонная кислота при подагре растворяет и выводит из организма соединения мочевой кислоты. Купил 1 кг лимонов, порезал их на кусочки, засыпал сахаром и ел по 1 ст. ложке 3 раза в день. Не скрою, лечился долго. Уже хотел бросить, но потом так пристрастился к вкусному лекарству, что не мог отказаться от него еще полгода. Сейчас болей нет, чувствую себя здоровым.

В. Н. Симонов, Тюмень

Ягодная настойка спасает от простуды

У меня дома всегда есть клюквенно-брусничная настойка, которую готовлю по своему уникальному рецепту, поэтому никакие простуды моей семье не страшны. Смешиваю в равных частях сок клюквы, брусники, свеклы, мед и водку, настаиваю в темном прохладном месте 3 дня, периодически встряхивая. Принимать надо по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за час до еды. Благодаря этой настойке вот уже несколько лет мою семью грипп и простуды обходят стороной.

И. Н. Новикова, Чувашия

Лимонный бутерброд от болячек убережёт

Лимонное масло помогает нашей семье уберечься от осенних и зимних болезней. Готовлю его так: кладу лимон на 1 минуту в горячую воду, затем пропускаю через мясорубку вместе с кожурой, смешиваю со 100 г сливочного масла и 1-2 ст. ложками меда. Перекладываю в баночку и храню в холодильнике. Каждое утром с таким лимонным маслом делаю бутерброды. Особенно они нравятся моим детям — просто, вкусно и полезно. Никакой авитаминоз и никакие простуды нам не страшны!

И. Н. Кузичева, Тверская обл.

Бабушкины рецепты

ЧТОБЫ ВОЛОСЫ НЕ СЫПАЛИСЬ

Средство подходит мужчинам, у которых намечается лысина.

Куриный желток, подсолнечное масло, мед — все это по 1 чайн. ложке, луковица. Луковицу натрите на мелкой терке, отожмите сок. Все тщательно мешайте, пока не получится однородная масса-мазь. Втирайте ее в кожу головы. После чего обмотайтесь платком на час. Затем очень хорошо вымойте голову. Делайте компрессы перед мытьем головы.

МЯТНЫЙ СИРОП СОН УЛУЧШИТ

Смешайте 1 стакан воды и 1 кг сахара и сварите обычный сахарный сироп. Добавьте в него крупно нарезанные листья мяты (1 кг), когда сироп закипит, снимите с огня и оставьте настаиваться под крышкой час. Остудите до комнатной температуры, процедите, перелейте в бутылку и закройте пробкой. Добавляйте сироп в чай из пустырника или душицы — это снимет нервное напряжение и улучшит сон.

ОТ АСТМЫ КОРЕНЬ ИМБИРЯ

400 г имбирного корня вымойте, очистите от кожуры, натрите на терке, поместите в литровую бутылку, залейте спиртом и оставьте настаиваться 14 дней в теплом месте или на солнце. Время от времени встряхивайте настойку, а когда она приобретет желтый цвет, то процедите жидкость и дайте ей еще раз немного настояться. Пейте по 1 чайн. ложке 2 раза в день после еды, запивая 3 глотками воды. Курс лечения — 5 дней, затем сделайте перерыв на 3 дня и повторите лечение.

Сезонные проблемы

Болезни по осени считают

У ВСЕХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОБОСТРЯЮЩИХСЯ ОСЕНЬЮ, ЕСТЬ ОБЩЕЕ: ЗАПУСКАЕТ ИХ СЛАБОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ИММУНИТЕТА И НЕУМЕНИЕ ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ОСЕНЬЮ.

*** Психозы, неврозы, депрессии и просто плохое настроение** подбираются к нам осенью. Почему? Организм пытается приспособиться к похолоданию, уменьшению светового дня, а голова — свыкнуться с мыслью, что еще долго-долго придется ждать следующего лета. В это время кому-то хочется впасть в спячку, кому-то плакать, кто-то лишается сна и злится на весь мир. Промозглое осеннее настроение медленно, но верно подтачивает нервы.

*** Нервы плюс хронические недуги — вот и проблема!** В межсезонье, как правило, обостряются в первую очередь гастрит и язва. Медики уверены, что болезни желудочно-кишечного тракта «запускают» нервные стрессы. Под воздействием стресса желудочный сок способен разъесть слизистую желудка буквально за несколько часов.

*** Проблемы с желудочно-кишечным трактом.** О них говорят тяжесть в желудке после еды, изжога, тошнота, рвота, отрыжка. О гастрите — те же симптомы плюс так называемая бессистемная боль — и от голода, и после еды. О наличии язвы желудка свидетельствуют изжога, кислая отрыжка и боль через 2-3 часа после приема пищи. Если признаки появились, значит, пора к врачу. Приступ язвенной болезни врач снимает за 3-4 дня, курс лечения занимает в среднем 2 недели, а на полное заживление язвы уходит 1,5 месяца. Можно потерпеть. Правда, на время лечения о пряных, жирных блюдах, чае, кофе, шоколаде, о сигаретах и алкоголе придется забыть. Но и протертой пищей врачи вас «пытать» не будут.

Воспалились гланды? Полощите горло настоем луковой шелухи: 3 чайн. ложки на 0,5 л воды. Да почаще!

*** Проблемы с кожей лица.** По осени у многих женщин появляются на лице угри, красные воспаленные сосуды. Умный врач вначале порекомендует пройти полное обследование, начиная с гастроэндоскопического. Обследование часто указывает причину угревых высыпаний — патогенная флора в кишечнике. После курса лечения угревая сыпь исчезнет, густая же сетка сосудов останется. Чтобы скрыть красноту, придется накладывать на лицо толстый слой грима. Следующий курс — прием препаратов от нервов, потом косметолог уберет звездочки — и все!

Вот так прослеживается цепочка: нервы — желудочно-кишечный тракт — кожа лица. Даже если исключить из нашего перечня хронические заболевания типа ухо-горло-нос, которые тоже обожают появляться в непогоду, список осенних недугов можно продолжить.

*** Остеохондроз.** К нему предрасположены практически все люди после 30 лет. Переохлаждение при повышенной влажности и резких изменениях погоды, менее подвижный, чем летом, образ жизни — благоприятная почва для обострений.

*** Бессонница** развивается на фоне стресса чаще у женщин (60%), чем у мужчин (40%). Она является, в свою очередь, стрессом для организма и ведет к его хроническому истощению.

*** Заболевания, вызванные половыми инфекциями,** похожи на воспалительные. Начали часто простужаться — сдайте анализы. Самые распространенные неприятности — цистит, микоплазмоз, герпес. Самая коварная — хламидиоз: ее возбудитель проникает во все ткани организма, мышцы, кости.

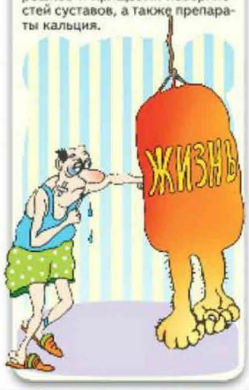
*** Демодекс.** Микроскопический клещ демодекс (угревая железница) чаще всего переносится руками и полотенцами и охотно поселяется на ресницах, бровях, подбородке, оставаясь практически незаметным для хозяина. Лечиться не любит, стремится уйти «в подполье», чтобы спустя какое-то время снова дать о себе знать.

И. В. Попова, терапевт, врач высшей категории

На каждый день

Осенние советы

1. **Балуйте себя.** Если депрессивная тоска и плохое настроение приходят по мере приближения зимы, планируйте отпуск на осень и радуйте себя теплым заграничным морем или срочно начинайте баловать себя всякими приятными мелочами. Пусть положительные эмоции оттеснят отрицательные.
2. **Примите валериану.** Чтобы поддержать нервную систему, освободить голову от грустных мыслей и наладить сон, вечером сделайте настой валерианы. Не отходите от плиты: вдыхание паров действует еще сильнее, чем прием настоя внутрь. Принимайте по 2 ст. ложки настоя утром и в обед, а на ночь — 1/3 стакана, добавив в него 20 капель настойки пустырника и 10 капель настойки пиона.
3. **Запаситесь облепихой.** 1-2 чайн. ложки ягод облепихи, перетертых с сахаром, обеспечат потребность организма в витаминах.
4. **Не экспериментируйте.** При обострении язвенной болезни приступ боли можно снять стаканом молока с щепоткой соды. Это экстренная мера, а не лечение. Про пищевые добавки и травяные сборы забудьте — вы подвергаете себя огромному риску.
5. **Берегите суставы.** Если появляется сезонная боль в суставах, принимайте витамины группы В, они улучшают питание нервных корешков и хрящевых поверхностей суставов, а также препараты кальция.



Сам себе доктор — **Скорая помощь от природы**

Рябина вызрела

СОКОМ РЯБИНЫ ЛЕЧАТСЯ ПРИ ГЕМОРРОЕ, ГАСТРИТЕ И ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ. ЯГОДЫ РЯБИНЫ ЗАДЕРЖИВАЮТ РАЗВИТИЕ ЗОЛОТИСТОГО СТАФИЛОКОККА И ДИЗЕНТЕРИЙНОЙ ПАЛОЧКИ.

*** При артрите, ревматизме** съедайте каждый день по 1 стакану рябиновых ягод. Также можно пить свежеотжатый сок — по 50 мл 3 раза в день.

*** При проктите и геморрое** насыпьте в стеклянную посуду ягоды рябины до половины. Затем залейте их доверху водкой и плотно закройте. Настаивайте в прохладном и темном месте не меньше двух недель, периодически встряхивая. Принимайте по 1 ст. ложке настойки 3 раза в день.

*** При запорах** созревшие ягоды рябины пропустите через мясорубку, смешайте пополам с сахаром и принимайте по 1-2 ст. ложки на прием, запивая водой.

*** При малокровии и истощении организма** 2 чайн. ложки ягод рябины залейте 2 стаканами крутого кипятка, настаивайте около часа. По вкусу можно добавить сахар и лимон. Выпейте в течение дня в 3-4 приема. Курс лечения — 3 дня.

*** При бессоннице, нервном переутомлении** смешайте по 3 ст. ложки сушеных ягод и цветков рябины красной, 1 ст. ложку травы душицы и 4 ст. ложки листьев мяты перечной, пересыпьте в бумажный пакет или стеклянную банку и храните в темном месте. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, варите на небольшом огне 5-7 минут, охладите и выпейте перед сном. Курс лечения — 2-3 недели.

*** При заболеваниях желудка** 1 ст. ложку ягод кипятите минуту в 1 стакане воды, настаивайте час. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

*** При нарушении менструального цикла и климаксе** 2 стакана свежих ягод рябины залейте 1 л водки, настаивайте 2 недели в темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

*** При воспалениях желчного пузыря** в качестве желчегонного средства принимайте сок рябины по 1 чайн. ложке за 20-30 минут до еды.

*** При упадке сил, сильной слабости, гриппе, а также после тяжелых недугов** смешайте 1 л сока рябины с 600 г сахара и варите до загустения. Сироп принимайте по 1 чайн. ложке несколько раз в день. Или смешайте плоды шиповника и рябины в равных частях, 1 ст. ложку смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе около часа. Пейте как чай, добавляя мед по вкусу.

*** При бородавках** сырые ягоды рябины разотрите и регулярно наносите на бородавки.

*** При белях, эрозии, вагинитах** залейте кору рябины кипятком в пропорции 1:10, варите полчаса на маленьком огне, укутайте и настаивайте еще час. Затем процедите и используйте для спринцевания. Процедуру рекомендуется повторять 2 раза в день в течение длительного периода времени.

*** При кардиосклерозе** 200 г рябиновой коры залейте 2 стаканами воды и кипятите на медленном огне около получаса. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

*** При туберкулезе** мелко нарежьте очищенные молодые ветки рябины. Залейте 5 ст. ложек сырья 1 л кипящей воды, варите 7 минут на маленьком огне. Процеженный отвар принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день.

*** При желчнокаменной и почечнокаменной болезни** горсть рябиновых листьев залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе полчаса, после чего процедите и принимайте по 1 стакану 3 раза на день.

*** При цистите, уретрите, воспалительных процессах в матке и придатках** залейте горсть цветков рябины 0,5 л кипящей воды и дайте настоятся в термосе не меньше часа. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Рябину нельзя употреблять при тромбообразованиях и повышенной свертываемости крови, а также лицам старше 45 лет.

Павел Петрович Скрябов, народный целитель, Смоленск

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Кое-что новенькое

ЯЗВА ЖЕЛУДКА И ДИАБЕТ ХОДЯТ РЯДОМ

Ученые выявили прямую связь между хеликобактер пилори — возбудителем язвенной болезни — и диабетом.

Бактерия может влиять на развитие диабета второго типа, особенно если зараженный человек к тому же имеет избыточный вес. Всем носителям хеликобактер, имеющим избыточную массу тела, надо наблюдаться у врачей, чтобы вовремя заметить обменное заболевание — диабет и взять его под контроль, а также отслеживать уровень сахара в крови.

СПАСЁТ ТАТУИРОВКА НА ВИДНОМ МЕСТЕ

В экстренной ситуации диабетику может помочь татуировка.

Нужно всего лишь сделать ее на видном месте с указанием своего заболевания или сообщением о противопоказаниях. Даже если больной потеряет сознание, татуировка расскажет все сама. Такая информация вовсе не клеймо: тату еще долго будет в моде. Кстати, ученые уже создали для людей, больных диабетом, специальный раствор, который вводится под кожу. Когда содержание глюкозы превышает норму, рисунок начинает светиться.

ЖИРНАЯ ПИЩА ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ, ЗАПУСКАЕТ РАЗВИТИЕ ДИАБЕТА.

Тихая эпидемия

ДИАБЕТОМ I ТИПА СТРАДАЕТ ПРИМЕРНО 5-7% БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ. ОСТАВШИЕСЯ 95% ЖИВУТ С ДИАБЕТОМ II ТИПА...

Сахарный диабет II типа коварен — развивается исподволь, не сразу. Сухость, жажду, плохое самочувствие, утомляемость, зуд кожных покровов, обильное мочеиспускание — симптомы высокого сахара — многие воспринимают как признаки старения организма. И напрасно. Диабет возникает в зрелом возрасте, после 40 лет. Причем сахар повышается не сразу. Эндокринологи призывают: если вам уже за 40 и вы беспокоитесь о собственном здоровье, а в роду есть больные сахарным диабетом II типа, плюс у вас избыточная масса тела, повышенное артериальное давление, пройдите хотя бы минимальные обследования! Увы, если сегодня у вас нет диабета, это не значит, что он не появится через год-два.

Каковы факторы риска? Избыточный вес, малоподвижный образ жизни и хронический стресс. Мы постоянно вынуждены жить «в тонусе», что не располагает к здоровью. Заедание стресса также ведет к ожирению. Зачем пить сливки 20%-ной жирности, если вам показано молоко с жирностью 0,5%? Зачем через край поливать салат подсолнечным маслом? Там нет холестерина? Но там же практически «живые» калории! Икра, консервы с маслом тоже категорически исключены при избыточном весе. Некоторые диабетики подсаживаются на диетическое печенье: дескать, там нет калорий. Но ведь там полно углеводов! А ожирение — прямой путь для развития сахарного диабета II типа. Перестроить себя очень тяжело, но другого выхода нет!

Некоторые больные, которым давно прописан инсулин, считают: «Подумаешь, сахар — 10-15 ммоль. Вот будет 20, тогда начну». Но при диабете II типа на его определенном этапе инсулин просто необходим. Ждать уровня сахара 20 ммоль/л — недопустимый риск: нарастает угроза ампутации, слепоты, летальных инфарктов. Кстати, инфаркты при диабете случаются в 4 раза чаще, чем без диабета.

Уже много лет уколы делаю в живот. Может, не туда ввожу инсулин?

Мне 74 года, болею инсулинозависимым сахарным диабетом I типа. Спасибо, что в каждом номере газеты пишете про диабет. Но хотела бы наглядно знать, в какие места на теле можно делать уколы инсулина. Я уже много лет на инсулине, уколы делаю в живот, но в последнее время происходит что-то не то: сахар стал 22, 23, 24 единицы. Наверное, неправильно и не туда ввожу инсулин? Ходила в поликлинику, обошла все коридоры около кабинета эндокринолога — искала нужные плакаты, но не нашла. Это большая проблема для больных диабетом. Даже в стационарах нет таких рисунков.

Евдокия Григорьевна Яковлева, Тихорецк, Краснодарский край

Инсулин короткого действия или его аналоги лучше вводить под кожу живота, так как отсюда он лучше всего всасывается и работает. Причем из области выше пупка всасывание самое хорошее, из области ниже пупка — хуже. Можно для инъекций использовать весь живот, кроме средней линии и околопупочной области. Запасное место для введения короткого инсулина — наружная поверхность плеча. Под лопатку инсулин вообще вводить не надо — оттуда он всасывается лишь на 30%, и полного эффекта от укола не ждите. Пролонгированный и смешанный инсулин лучше вводить в область передней поверхности бедер и верхне-наружный квадрат ягодиц. Аналоги инсулина продленного действия можно вводить в живот, бедро, ягодицы и плечи, но живот и плечи лучше оставить для короткого инсулина, так как они используются чаще.

От предыдущего места инъекции обязательно отступите на два пальца. Никогда не вводите инсулин, не сделав этого! Иначе может развиться одно из осложнений — липодистрофия — уплотнение в месте инъекции в виде разрастания жировой ткани. Из-за этого инсулин очень плохо всасывается, и выглядит это некрасиво, как шишки.

Сам себе доктор

● **При диабетической стопе** 40 г измельченного корня окопника залейте 1 л горячего молока, томите на водяной бане на медленном огне 2 часа, не допуская кипения. Затем процедите и принимайте по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Готовый отвар храните в холодильнике.

● **Для снижения сахара в крови** 1 чайн. ложку ягод лимонника положите в термос и залейте 1 стаканом кипятка. Утром процедите, разделите на 4 приема и принимайте 4 раза в день за час до еды. Курс лечения — 2 недели, через месяц можно повторить.

● **При сахарном диабете** лечатся настоем почек сирени (собирать надо весной, сушат в тени). 1 ст. ложку почек заваривают 1 л кипятка и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ПОТЕРЯ СЛУХА – НЕ ПРИГОВОР

Если вы вдруг заметили, что хуже стали слышать, часто переспрашиваете, плохо понимаете, что говорят окружающие, а телевизор включаете уже на полную громкость, вам необходимо серьезно задуматься о своем здоровье.

Хотя полную или частичную потерю слуха и невозможно вылечить, ее вполне реально компенсировать. Помогут в этом аппараты для улучшения слышимости серии Hearing, которые просты в надении и позволят слабослышащему человеку нормально общаться, работать, слушать музыку, не замечая проявлений своей болезни.

Hearing — это отличное соотношение цены и качества. Такие приборы незаметно повышают слышимость, миниатюрны и подходят любому слабослышащему человеку.

- **Простота в эксплуатации**
- **Наличие достаточно крупных и удобных переключателей и регуляторов**
- **Актуальны для пожилых людей с нарушением моторики рук.**

1500 руб. + почтовые расходы

Работает от батарейки РЕКЛАМА М0150

ИП Кузнецов Владимир Александрович, ОГРН 317565314600037

462412, Оренбургская обл., г. Орск, а/я 977, т. (3537)422-358

Прикинь на себя

— К чему может привести заболевание щитовидной железы, связанное с повышением ее функции?

— Увеличение щитовидной железы, или тиреотоксикоз, влияет на весь организм, поражая все органы и системы. Проявляется сердцебиением, учащенной дефекацией, потерей массы тела, нарушением менструального цикла у женщин, обидчивостью, неустойчивостью настроения , тремором пальцев рук, потливостью, расширением глазной щели, пигментацией верхних век.

— Какие симптомы характерны при тиреотоксикозе?

— Симптомы токсического зоба:

— расширение глазной щели;

— при взгляде вниз между радужной оболочкой и верхним веком виден участок склеры за счет медленного опускания верхнего века;

— дрожание закрытых век;

— редкое мигание;

— неспособность образовывать складки на лбу;

— отхождение глазного яблока в сторону, если фиксировать взгляд на предмете.

— Что такое тиреотоксический криз и каковы причины его возникновения?

— Под тиреотоксическим кризом понимают острое ухудшение состояния больного, которое представляет угрозу для жизни.

Причина кризов: психические травмы, острые инфекции, различные хирургические вмешательства.

— К чему может привести заболевание щитовидной железы, связанное со снижением ее функции?

— Снижение функции щитовидной железы приводит к нарушению основного обмена: дистрофия миокарда, сахар в крови натощак низкий, уровень холестерина высокий, нарушается синтез и распад белка, снижается выделение желудочного сока и содержание соляной кислоты в нем, хуже работают желудок и кишечник, нередко развивается железодефицитная анемия. У женщин нарушается менструальный цикл, беременность при гипотиреозе наступает редко и заканчивается выкидышами. У мужчин развивается импотенция.

На приёме у эндокринолога

Что-то с щитовидкой...

ПОД ТИРЕОТОКСИЧЕСКИМ КРИЗОМ ПОНИМАЮТ ОСТРОЕ УХУДШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ БОЛЬНОГО, КОТОРОЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ УГРОЗУ ДЛЯ ЖИЗНИ.

И. В. Савченко, эндокринолог, врач высшей категории

Пустырник Форте Эвалар – больше, чем просто пустырник

Пустырник давно зарекомендовал себя в качестве натурального средства для быстрого снятия тревоги и раздражительности. Благодаря мягкому успокаивающему действию и простоте приема, эта ничем не примечательная «травка» прочно обосновалась почти в каждой домашней аптечке.

Но иногда случаются такие стрессовые ситуации, когда обычный пустырник может оказаться бессильным: сердце не внемлет голосу рассудка, сосуды, сужаясь и расширяясь, «играют» с давлением, и затяжной стресс приводит к полному упадку сил. Что же делать?

Принимайте Пустырник Форте Эвалар с усиленной формулой спокойствия. Препарат отличается высокой дозировкой пустырника, выращенного в экологически чистых предгорьях Алтая. **Действие пустырника впервые многократно усилено элементами спокойствия: магнием и витамином B_6** (патент РФ № 2361599). Магний снижает возбудимость нервной системы, а витамин B_6 помогает контролировать эмоции.

Пустырник Форте Эвалар поэтапно устранит признаки стресса: холодные руки, мышечные спазмы, желание куда-то бежать... и организм с благодарностью расслабится. На все происходящее Вы будете реагировать спокойно, не теряя головы и здоровья.

Пустырник Форте Эвалар – стань хозяином своих эмоций!

Узнайте больше на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА М0179

СоГР № KZ.16.01.78.003.E.006790.04.11. БАД. Не является лекарством. Реклама

Действие указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания. Имеются противопоказания.

Проблемы у подростка

МНЕ УЖЕ 16 ЛЕТ, А МЕНСТРУАЦИИ ВСЁ НЕТ...

Подруга говорит, что надо скорее начать половую жизнь, тогда появятся. Правда ли это?

Алена, Ставропольский край

Неправда. Сексуальные контакты могут спровоцировать начало месячных лишь в том случае, когда яйцеклетка сама по себе готова к выбросу из организма. Вам надо не начать половую жизнь, а обследоваться у гинеколога-эндокринолога.

ЭТИ ПОЛЛЮЦИИ УЖЕ ДОСТАЛИ, ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ИЗВРАЩЕНЦЕМ!

Мне 16 лет и я знаю, что такое поллюции. Но меня они достали! Через два дня на третий просыпаюсь на мокрой простыне и чувствую себя извращенцем. Ну сколько можно! Я уже спать боюсь. И утром после поллюции настроение — хуже некуда: разбитость, хочется спать. Не могу общаться ни с друзьями, ни тем более с девушками — все мысли крутятся вокруг сегодняшней поллюции. Как избавиться от этих семяизвержений?

Анатолий, Брянская обл.

Ваши переживания не стоят выеденного яйца. Ведь поллюция — это не извращение, а признак нормального юношеского здоровья. Вашему возрасту свойственна гиперсексуальность, постоянное половое напряжение. Поллюция — это клапан, предназначенный для того, чтобы это напряжение сбрасывать. Организм сам прекрасно знает, когда открыть клапан, и не надо ему мешать, то есть избавляться от поллюций нет никакой необходимости.

А теперь разберемся в ваших ощущениях после семяизвержения. Разбитость, упадок настроения — всего лишь плоды ложного убеждения, что поллюции — это плохо. На самом же деле это очень хорошо. Человек, не страдающий таким комплексом, испытывает после поллюции радостное облегчение и душевный подъем. То же самое испытаете и вы, если будете относиться к поллюциям спокойно. К тому же они сопровождаются эротическими сновидениями — так наслаждайтесь ими и не мучайтесь угрызениями совести! С началом регулярной половой жизни поллюции прекратятся.

НИЧТО ТАК НЕ ИСПРАВЛЯЕТ ОСАНКУ, КАК ВЫСОКАЯ И КРАСИВАЯ ДЕВУШКА, СТОЯЩАЯ РЯДОМ.

Мужские проблемы

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ПРОСТАТИТ НЕ ЛЕЧИТЬ?

Мне 48 лет. Поставили диагноз хронический простатит. Никаких проявлений болезни нет. Какие могут быть последствия, если не лечиться? Чем можно заменить массаж простаты? Мне его делать нежелательно из-за трещины в заднем проходе. Нельзя ли полечиться аппаратами «Витафон» и УТП-01?

Олег, Кострома

Хронический простатит чаще всего проявляется склерозом предстательной железы. Если не лечиться, происходит постепенное перерождение органа, замещение долек, из которых состоит предстательная железа, рубцовой и кистозной тканью. В рубцовый процесс вовлекается и уретральный канал, сужается его просвет. Наступает слабость мочевого пузыря, она постепенно распространяется и на мочеточник. Развивается уретрогидронефроз с потерей функционирующей ткани почек. Это ведет к пиелонефриту и хронической почечной недостаточности. Как видите, прогноз, к сожалению, неутешительный.

Массаж предстательной железы можно частично заменить сексуальной стимуляцией — мастурбацией. При хроническом простатите физиотерапия необходима. Это могут быть аппараты с термическим воздействием, лазеро-, инфракрасно- и магнитотерапия. К этому разряду относятся аппараты «Витафон» и УТП-01.

СМОЖЕМ ЛИ МЫ ИМЕТЬ РЕБЁНКА?

У мужа (ему 24 года) выявлена малоподвижность сперматозоидов, а у меня, возможно, есть спайки в трубах, так как три раза лечилась от воспаления яичников. Сможем ли мы родить ребенка?

Виктория, Рязанская обл.

Мужу надо получить консультацию и лечение у андролога. Если результаты окажутся неутешительными, возможно, доктор предложит, например, технологию экстракорпорального оплодотворения (ЭКО) — введение сперматозоида специальной иглой внутрь яйцеклетки. Для этого не нужна его подвижность. Другой вариант — искусственное оплодотворение яйцеклетки. Но для начала вам необходимо проверить проходимость труб. Если они непроходимы или проходимы с трудом, то все зависит от результатов лечения мужа. Если оплодотворение будет естественным или с помощью спермы донора, то вам нужны проходимые трубы — это значит, потребуется лапароскопия, чтобы разделить спайки, а затем физиотерапия для восстановления их нормальной сократимости и предупреждения образования новых спаек. Если же оплодотворение будет с помощью ЭКО (в пробирке), то трубы не нужны. Эмбрион просто подсадят в полость матки, тогда трубы можно не лечить.

Для вас, мадам

Диагноз — синдром Ашермана

После вторых родов мне сделали выскабливание полости матки, так как остались части последа. Теперь ставят диагноз синдром Ашермана. Менструации уже нет 4 года. Смогу ли я выздороветь?

Ирина Н., Омск

Синдром Ашермана — это внутриматочные спайки как следствие частых или грубых выскабливаний эндометрия, а также воспалительных процессов в нем. В результате на месте травмы или воспаления слизистой оболочки разрастается соединительная ткань. Она «слепляет» переднюю и заднюю стенки матки. При этом нормальный эндометрий полностью или частично погибает. Если нормальный эндометрий полностью заменяется соединительной тканью, менструации нет. При частично сохраненном эндометрии менструации могут быть скудными и болезненными. Лечение заключается в разрушении маточных спаек во время гистероскопии. Иногда во время этой процедуры в полость матки на несколько месяцев вводится внутриматочная спираль. После операции проводится антибактериальная и противовоспалительная терапия, физиолечение. Обязательно назначается циклическая гормональная терапия для восстановления и разрастания сохранившихся клеток эндометрия.

При воспалении простаты

ПРОПУСТИТЕ ПО ОТДЕЛЬНОСТИ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ 1 КГ ОЧИЩЕННЫХ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ И 1 КГ ОЧИЩЕННЫХ СЕМЕЧЕК ПОДСОЛНУХА. ПОЛОЖИТЕ В ОТДЕЛЬНЫЕ БАНКИ И ПОСТАВЬТЕ В ХОЛОДИЛЬНИК. УТРОМ НАТОЩАК ВОЗЬМИТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ОРЕХОВ И СЕМЕЧЕК, ПЕРЕМЕШАЙТЕ И ДОБАВЬТЕ НАТЕРТУЮ НА КРУПНОЙ ТЕРКЕ ЛУКОВИЦУ СРЕДНЕЙ ВЕЛИЧИНЫ. ЕШЬТЕ СМЕСЬ ЕЖЕДНЕВНО НАТОЩАК, ПОКА НЕ ЗАКОНЧАТСЯ ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ.

Женские проблемы

НА ШЕЙКЕ КИСТОЧКИ...

Пять лет назад у меня на шейке матки обнаружили кисточки. В последнее время они увеличились, врач предложил их прижечь. Пока не хочу этого делать. Может, есть народные средства для лечения этого заболевания?

Айшан, Татарстан

Кисты на шейке матки не причиняют вреда женскому здоровью и не влияют на репродуктивные функции, поэтому их можно просто наблюдать без лечения. Параллельно надо проводить своевременный цитологический контроль. Народных средств лечения нет, такие кисты не рассасываются и не опорожняются самостоятельно. В удалении таких кист нет ничего страшного, главное, чтобы не осталось капсулы кисты, иначе она образуется снова.

ЧЕМ ОПАСЕН ЗАГИБ МАТКИ?

Через два месяца после родов при осмотре гинеколог сказала, что у меня загиб матки. Отчего такое бывает и грозит ли это в будущем бесплодием?

Ирина, Норильск

Загиб матки — это одна из форм неправильного положения половых органов, при котором тело матки отклонено. Само по себе неправильное положение матки не является причиной бесплодия. Но обязательно нужно выяснить, чем вызвано ее смещение. Это могут быть расслабление связочного аппарата матки и мышц тазового дна, воспалительные заболевания, эндометриоз, опухоли матки, особенности телосложения. Поскольку все эти патологии могут стать причиной бесплодия или невынашивания беременности, надо обязательно пролечиться, чтобы устранить причины, приведшие к загибу матки. В редких случаях требуется хирургическое лечение.

А МОЖЕТ, ВСЁ САМО ПРОЙДЁТ?

Я родила ребенка два месяца назад, но до сих пор не прекращаются коричневые выделения, и их объем не уменьшается. Что мне делать? Стоит ли обратиться к врачу или все пройдет само?

Светлана, Самарская обл.

Послеродовые выделения — следствие обратного развития матки. Одновременно происходит заживление ее раневой поверхности, и эти два процесса тесно связаны друг с другом. К 10 дню примесь крови в выделениях исчезает, они становятся скудными и постепенно принимают характер обычных выделений половых путей. Это относится к неосложненному течению послеродового периода. Любые отклонения (задержка выделений, чрезмерно обильные выделения, необычный их вид и характер) требуют обращения к врачу.

И. А. Сорокин, уролог; В. С. Калинкина, гинеколог

Вы просили рассказать

Беременность замерла...

ЧАЩЕ ВСЕГО ЗАМЕРШАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ ПРОТЕКАЕТ ТИХО И НЕЗАМЕТНО, БЕЗ БОЛЕЙ, СХВАТОК И КРОВЯНИСТЫХ ВЫДЕЛЕНИЙ.

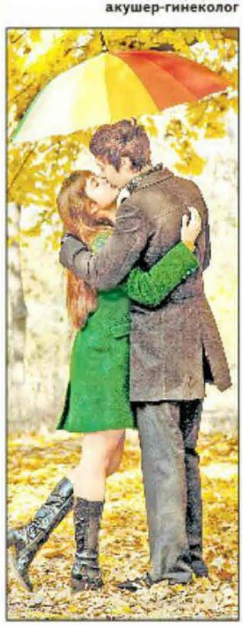
Замершая беременность возникает, когда плод по каким-либо причинам перестает развиваться и погибает. Чаще всего это происходит в первом триместре беременности, но случается и во втором и даже в третьем. Причин замершей беременности очень много. Это инфекционные заболевания матери — грипп, герпес, цитомегаловирус, хламидиоз, уреаплазмоз, микоплазмоз, токсоплазмоз. Иногда беременность перестает развиваться из-за серьезных генетических аномалий плода. Реже причинами замершей беременности являются гормональные нарушения у матери, аутоиммунные заболевания, например антифосфолипидный синдром — это особое состояние, при котором в организме женщины начинают вырабатываться вещества, перерождающие фосфолипиды. В результате в мелких кровеносных сосудах беременной, в том числе и в сосудах плаценты, кровь начинает сворачиваться, следовательно, нарушается питание и дыхание зародыша. Беременность может замереть, если мать курит, употребляет алкоголь или наркотики, испытывает постоянные стрессы, принимает лекарства, вызывающие уродства у плода (противоопухолевые, противосудорожные, гормональные препараты), живет в экологически неблагоприятном районе.

Если не сделать выскабливания, начнется отравление организма матери продуктами распада.

Чаще всего замершая беременность протекает тихо и незаметно, без болей, схваток и кровянистых выделений. Отторжения мертвого плода может не произойти, и вместе с отслоившейся плацентой он остается в матке. Если такая ситуация возникает во второй половине беременности, женщину должно прежде всего насторожить длительное отсутствие шевеления плода, которое она уже чувствовала ранее. УЗИ позволяет подтвердить диагноз. После подтверждения диагноза женщине срочно назначают процедуру выскабливания или вакуум-экстракцию. Если этого не сделать, начнутся токсическое отравление организма матери продуктами распада тканей плода, воспаление в матке и другие проблемы.

После замершей беременности каждая женщина должна пройти тщательное обследование. Важно выявить причину гибели плода. Это сложный и долгий процесс, так как зачастую причин несколько. Причем полностью обследоваться придется обоим супругам. Если беременность перестала развиваться из-за инфекции, важно установить, какая именно это инфекция. С помощью метода ПЦР обоим супругам нужно обязательно проверяться на скрытые инфекции мочеполовой системы. Определив причину неразвивающейся беременности, необходимо ее устранить. Во время лечения нужно тщательно предохраняться от возможной беременности, тем более что некоторые гормональные контрацептивы обладают еще и лечебным эффектом — они нормализуют менструальный цикл, снижают риск развития воспалительных процессов половых органов. Следующую беременность рекомендуется планировать не раньше чем через 6 месяцев. За это время организм отдохнет и будет готов к следующей беременности. Хорошо питайтесь, ведите здоровый образ жизни, забудьте о вредных привычках, принимайте поливитамины, назначенные лечащим врачом, — все это обязательно поможет вам выносить и родить здорового ребенка.

В. А. Никифорова, акушер-гинеколог



ЗДОРОВЬЕ – ЭТО АКТИВНОСТЬ. ТЕПЕРЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ. LOVERON FOR MAN

Осень – время хандры, снижения иммунитета, невесть откуда взявшихся недомоганий. Порой мужчине кажется, что это не осень года, но осень жизни для него наступила.

Специалисты советуют бороться с этим комплексным синдромом регулярной сексуальной активностью. Каждый нормальный человек предпочитает осенью по возможности не вылезать из-под одеяла. «Лаверон для мужчин 500 мг» предназначен для совмещения приятного с полезным.

Одна таблетка «Лаверона» позволяет мужчине провести до 8 часов в приятной и полезной физической активности, не покидая постели. Результат – удовольствие, укрепляющее здоровье. Как говорится, и волки целы, и дамы рады. Регулярное применение «Курсового Лаверона 250 мг» тем более пойдет на пользу – ведь быть счастливым легко входит в привычку.

ПОЛНОСТЬЮ РАСТИТЕЛЬНЫЙ СОСТАВ.
ЖЕНЩИНЫ СЧАСТЛИВЫ.
МУЖЧИНЫ ГОРДЫ.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

Справочная по Москве: 8 (985) 643-39-19, 8 (495)644-48-78. Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный)

Подробная информация на сайте: www.lideron.ru

LOVERON FOR MEN
ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН (500 МГ)
Стимулятор сексуальной активности!

123317, Москва, а/я 8, для Махцева К. Х.

Отрежьте по линии

Я ЗАКАЗЫВАЮ:
упаковка Лаверон №1 (1 табл.) ..... шт.
упаковка Лаверон №3 (3 табл.) ..... шт.

Рекомендованная цена:
Лаверон №1 (1 табл.) – 455 руб.;
Лаверон №3 (3 табл.) – 1205 руб.

НП Массаж Комплекс Корпорейшен
ОГРН(П) 308071022100056,
303711, ЮЗ, Золовский район, с. Малая, ул. Полуэкта, 9.
Не является лекарством
ФАД СЗ РОСТ 99.21.3.Х.3721.3.10 от 11.02.2010.

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Акция на специальное предложение действует при покупке лекарственного средства Лаверон по минимальной цене.

БЕЗРЕЦЕПТУРНЫЙ ОТПУСК!

Барнаул (3852)52 73 60, Воронеж (4732)53 23 08, Астрахань (8512)39 80 71, Красноярск (3912)27 11 77, Краснодар (861)265 08 06, Москва (495)644-48-78, Новосибирск (383)201-13-13, Пенза (8412)54-51-62, Тверь (4822)43-07-77, Ростов-на-Дону (863)271-22-44, Саратов (8452)51-32-40, Ставрополь (8652)72-55-60, Казань (8432)55-07-70, Чебоксары (8352)62-45-03, Волгоград (8442)24-14-03, Екатеринбург (343)214-46-46, Йошкар-Ола (8362)41-28-71, Воронеж (4732)24-56-47, Ижевск (3412)21-56-54.

Реклама 16+

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ
ручной работы от мастериц Оренбуржья

Шаль пуховая (сер., бел.)
120х120 – 2200 руб., 2500 руб.
140х140 – 3000 руб., 3500 руб.
150х150 – 4000 руб., 4500 руб.

Паутинка ажурная (бел., сер.)
120х120 – 2100 руб., 2300 руб.
140х140 – 2800 руб., 3100 руб.
150х150 – 4100 руб., 4600 руб.

Палантин ажурный (бел., сер.)
140х50 – 1500 руб., 1700 руб.
150х60 – 1900 руб.
160х70 – 2200 руб., 2400 руб.

Косынка пуховая теплая
(белый, серый)
Угловая сторона от 0.8 до 1,2 – 1000 руб., 1500 руб., 2000 руб.

Шаль пуховая ажурная
(серый, белый)
150х150 – 8000 руб.

Реклама 16+

ИП Хисматуллина Рамия Ханифовна, ОГРН 306560903100032

460056, г. Оренбург, а/я 317
или по тел: 8-90-58-809-809

НАСТОЯЩАЯ ЖЕНЩИНА МОЖЕТ ДОЛГО СМОТРЕТЬ НА ТРИ ВЕЩИ, А КУПИТЬ ТУШЬ.

ЕСЛИ ЖЕНЩИНА БЕЖИТ БЫСТРО, ЗНАЧИТ, ЗА МУЖЧИНОЙ, А ЕСЛИ МЕДЛЕННО, ЗНАЧИТ, ОТ НЕГО.

«БИМАГ» лечит Вас!

Наконец-то это случилось. Наука отсеяла весь мусор, и появился удивительный прибор… который действительно РАБОТАЕТ! Он может дать исцеление утомленному болезнями человеку и вернуть ему радость здоровья. «Бимаг» готов помогать вам с первых минут. Гипертония, стенокардия, артриты, артрозы, легочные заболевания, нарушение сна, заболевания ЖКТ, заболевания мочевыделительной и половой системы, неврологические расстройства – вот лишь малый перечень заболеваний, поддающихся лечению «БИМАГ».

ДОКТОР ВСЕГДА С ТОБОЙ

Представьте, что где бы вы ни находились – дома, на работе, в саду, с детьми или внуками – вы носите с собой крохотного доктора. В любое время вы можете заказать своему мини-доктору необходимое именно вам лечение. Инновационный принцип раздельного использования магнитных потоков, использующийся в «Бимаг», позволил резко повысить результативность лечения. Пожалуй, можно сказать, что если вы не пользовались «Бимаг», то пока даже не представляете, какая великая целительная сила заключена в магнитной энергии, которой так не хватает больным органам. Но это возможно только благодаря раздельному применению магнитных потоков, которое и дает «Бимаг».

«ГОРЯЧИЙ», или южный поток «БИМАГ» формирует в больном органе лечебное поле, которое повышает работу клеток крови. Значит, в первую очередь помощь получают органы с высоким движением крови: сердце, печень, почки, желудок, мышечная ткань и пр.

«ХОЛОДНЫЙ», или северный поток активно поглощается клетками нервной системы, суставными и хрящевыми тканями. Соответственно успешно восстанавливается деятельность клеток головного мозга, насыщение их кислородом и питательными веществами. Предупреждаются возникновение инсультов. Активно снимаются ноющие боли в костях и суставах, а также суставные боли, возникающие при движении.

ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ…

«Бимаг» — мощный и эффективный прибор для оздоровления в прочном и компактном корпусе. К примеру, за несколько недель использования «Бимаг» вы можете нормализовать давление. Ведь даже у гипертоников с многолетним стажем давление, как правило, приходит в норму. Вы можете быстро избавиться от болей в суставах и спине. Вы можете сделать свой сон крепким и целебным. Вы можете не просто избавиться от хронической усталости, а еще укрепить сердце и нервы.

Вы можете с высокой эффективностью применять «Бимаг» при лечении таких грозных заболеваний:

– **заболевания опорно-двигательного аппарата**: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи;

– **заболевания сердечно-сосудистой системы**: гипертония, ишемия, стенокардия, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен, сердечный приступ, постинсультное состояние;

– **неврологические, нервно-психические расстройства**: болевые синдромы, постоянные головные боли, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость;

– **заболевания желудочно-кишечного тракта**: гастриты, колиты, язвенная болезнь, болезни печени и желчного пузыря;

– **заболевания мочевыделительной и половой систем**: импотенция, простатит, аденома предстательной железы;

– **заболевания ЛОР-органов**: ангина, хронический бронхит, аллергия и многих других заболеваниях.

Когда вы начнете пользоваться «Бимаг» и почувствуете могучую силу его лечебных потоков, которые буквально смывают ваши болезни, то вы, пожалуй, выбросите старые и неэффективные приборы.

ФЕНОМЕН «Бимаг»!

Феномен популярности «Бимаг» очень прост, хотя рекламы этого прибора действительно много. Ведь когда один человек рассказал своему соседу, что у него прошли мигрени, которыми он страдал тридцать лет, другой сообщил, что избежал операции на коленном суставе, третий избавился от ночных судорог в ногах, четвертый перестал каждые полчаса днем и ночью бегать в туалет — ну подумайте сами, как можно не испробовать рекомендуемое средство на себе, а потом, добившись результата, не поделиться своей радостью с товарищем, соседом, родственником, сотрудником. И тем самым ему помочь.

Ваше здоровье зависит только от вашего выбора! Выбирая «Бимаг», выбираешь здоровье.

«Бимаг» – это удивительный прибор от ученых Санкт-Петербурга. Очень компактный и легкий, но при этом «Бимаг» может стать отличным помощником при лечении таких грозных заболеваний, как гипертония и стенокардия, артриты и артрозы, остеохондроз и многих других болезней. Прекрасно, когда в твоей жизни появляется надежный союзник в борьбе с недугами. Дорогие мои, желаю вам здоровья и долголетия!

Искренне ваш народный артист СССР Лев Дуров.

Знакомство с этим прибором позволит вам сказать: «Я рад, что встретил «Бимаг». И не забудьте поделиться своей радостью с близкими людьми, как это делают пользователи «Бимаг». Здоровья вам!

Реклама 16+

Закажите «Бимаг» по телефону: 8(937) 873-52-55 (8.00-20.00, время московское). **Закажите «Бимаг» почтой: 433504, г. Димитровград, а/я «БИМАГ», К-9.**
Цена 2200 руб. + стоимость доставки. ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ И ИНВАЛИДОВ цена 1790 руб. + 250 руб. (стоимость доставки по РФ) + почтовый сбор 2%
Оплата при получении. Подробнее читайте на www.pro-bimag.ru. В заявке укажите ФИО (полностью), количество, индекс, адрес и телефон РАЗБОРЧИВО!

ИП Пикалов Александр Юрьевич, ОГРН 308733522600312, РУ РОСЗ 2011/10100 от 11.02.2011 г.

НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Прошу помощи

Трагедия

Нет сил ни плакать, ни кричать... Чу почему я тогда не побежала искать врачей!

С мужем мы поженились, когда мне было 30 лет, а ему — 21. Через год родилась дочь, через шесть лет — сын. От первого брака у меня осталось двое детей, поэтому вместе с мужем пришлось поднимать четверых. Мы были счастливы, трудности и радости делили пополам. В 32 года у мужа случился обширный инфаркт. Он очень тяжело и долго болел, но выкарабкался. На инвалидность не пошел, стал работать — надо было детей поднимать. В 41 год муж опять тяжело заболел, ему удалили правую долю печени и желчный пузырь. Было тяжело, но мы снова выстояли, и муж опять пошел работать, хоть ему и дали II группу инвалидности. Он замечательный столяр, мастер золотые руки, работал не жалея себя.

Мы вырастили и выучили детей, у нас появились внуки. Сколько планов вынашивали, сколько хотели еще переделать дел! Летом купили гараж. Муж радовался как ребенок — хотел начать копить на машину. Но случилось страшное: 11 августа 2011 года мужа положили в больницу с желудочным кровотечением. Туда он ушел своими ногами, у него ничего не болело. На пятые сутки было значительное улучшение, кровотечение больше не повторилось, мужу разрешили немного поесть, а ночью снова открылось сильное кровотечение, которое и в этот раз удалось остановить. Мужа перевели в реанимацию, где он почувствовал себя хуже и после третьего кровотечения умер от потери крови.

До сих пор не могу понять, почему не спасали мужа. Почему в эти страшные минуты около него не было врачей, пытающихся ему помочь? Рядом были только медсестра, которая что-то вливала ему в вену, и я. Это случилось в воскресенье. Я была в шоке! Муж умирал у меня на глазах, а я была беспомощной, не было сил ни плакать, ни кричать. Не верила, что теряю его, все надеялась. Муж смотрел на меня с мольбой, а я ничем не могла помочь. До сих пор казню себя: почему не побежала искать врачей, не кричала на всю реанимацию, чтобы мужу вливали кровь или что-нибудь делали для его спасения? Если бы можно было все вернуть назад, я бы все сделала по-другому. Может, мужа можно было спасти? Ведь он был такой веселый в тот день, утром звонил мне по мобильному, бодро разговаривал...

Мы прожили в любви и согласии 35 лет. Муж был моей опорой, дорогим и родным человеком, который заботился обо мне всю жизнь. Сейчас я осталась одна, нет никакого желания жить. Пустота и апатия. Я люблю детей и внуков, но сейчас мне все безразлично. Целыми днями перед глазами стоит муж, ни на минуту не могу забыть о нем. Ночами не сплю, начались головные боли. От боли и одиночества хочется бежать из дома. Дети живут своей жизнью, у них свои заботы и семьи. Все советуют: возьми себя в руки, жизнь продолжается. Но для меня нет никакой жизни, я не вижу будущего, ничего не замечаю. Наверное, я не умею жить одна. Обо мне всегда заботился муж, я никогда ни в чем не нуждалась. И все разом рухнуло.

Ради бога, помогите мне! Что мне делать, чтобы выжить? Или уже не надо выживать? Мне 66 лет — какая уж тут жизнь без самого близкого человека! Выдержу ли я дальше?

С. А. Афанасьева, Новгородская обл.

ГОРЯТ И ДЁРГАЮТ ЛАДОНИ

Горят и дергают ладони, не руки, а именно ладони. Это у меня уже давно, можно сказать, с детства. Раньше не обращала на это внимания — была молодой, здоровой и по наивности думала, что так у всех людей. А потом вышла на работу и стала замечать, что руки горят. Зимой снега зачерпну, подержу — легче становится, а летом холодной водой спасаюсь. Как-то к нам в станицу приехал экстрасенс. Обратилась к нему со своим ладонями, и он сказал, что у меня сильное биополе, поэтому так и будет до конца моей жизни. А когда буду старая да еще и слабая, то будет еще хуже и будет так дергать, что не смогу спать. Теперь понимаю, о чем говорил экстрасенс! Не могу спать ночами, плачу. Кажется, как будто в ладонях кто-то живет и дышит, а дыхание тяжелое, свинцовое... Сильной боли нет, дергает и не успокаивается ни на минуту. Стоит мне положить руку на чей-то живот, человек сразу кричит: «Убери! Весь живот стянуло!» А стоит помахать руками над чьей-то головой, человек засыпает. Что дальше делать? Как с этим жить? Может, у кого было такое? Посоветуйте, что делать. А может, какой-нибудь врач откликнется? Уже нет сил терпеть такие муки!

Раиса Семеновна Залата, Ставропольский край

ЦЕЛИТЕЛИ ГОВОРЯТ, ЧТО НУЖНА ОТЧИТКА

Сын болен уже почти год. Диагноз: гастроэзофагеальный и дуоденогастральный рефлюксы. Состоит на учете у гастроэнтеролога. С октября 2011 года по май 2012 года лечился всем, что назначала врач: понижали кислотность. В больницу не кладут. Делали гастроскопию, УЗИ, рентген. Говорят, что патологий нет, но сын уже похудел на 20 кг, его постоянно тошнит, в животе что-то «тянет». Стал раздражительным, все принимает близко к сердцу, как говорят, «ушел в болезнь». Был у психиатра, принимал «Седуксен», делали иглоукалывания, пил витамины группы В, но от них сыну стало еще хуже. Ему 36 лет, у него семья — жена и сын. Наш сын ходит в церковь, исповедуется, причащается. Он потерял надежду на выздоровление, замкнулся, все время слышу, как стонет.

Целители говорят, что нужна отчитка. Но где и в каких монастырях ее делают? Подскажите! Знаю, что в Пензе есть батюшка Кроник, который делает общие отчитки, но хотелось бы попасть на индивидуальную. Слышала, что где-то служит батюшка Герман и у него неплохо получается проводить сеансы отчитки. Кто был у него? Буду благодарна всем, кто отзовется. Стану молиться за вас до конца своей жизни! Храни вас Господь!

Мария, Саратов

ВСЯ СЛИЗИСТАЯ ЖЕЛУДКА КРАСНАЯ...

Пишет вам пенсионерка. Всю жизнь ела что попало и когда попало. Было тяжелое послевоенное время. Многие так жили. Слава Богу, выжила, а теперь букет болезней. Нажила атрофический гастрит, пиелонефрит, атеросклероз, гипертонию, суставные болезни. Хочется хоть немножко поправить свое здоровье. Вот хочу спросить: как правильно питаться в пожилом возрасте? Какую пищу лучше есть утром, а какую в обед и вечером? Глотала «лампочку» (гастроэнтеролог назначил это обследование) — вся слизистая желудка красная, воспаленная, поэтому печет все внутри. Аппетит хороший, все бы ела, но когда поем — такая тяжесть в желудке! Не урчит, но целый день выходят газы, пока пища не переварится. Как избавиться от метеоризма? Как лечить атрофический гастрит? Может, кто из читателей «Айболита» знает? Или пришлет рецепт, который помогает от атрофического гастрита с нулевой кислотностью? Лекарства еще больше раздражают желудок. Так мучаюсь уже лет 30.

И еще хочу спросить: все говорят, что зеленый чай очень полезен. Но как его пить: с молоком или без? И сколько чайных ложек заварки надо сыпать на чайник? Я, например, вместо зеленого чая пью мятный отвар, а перед едой стала пить отвар семени укропа. Думаю, может, полегчает...

Вепрева, Киров

С ВЕСНЫ ВНУК ПАЧКАЕТ ТРУСИКИ...

Внуку 6 лет. Примерно с весны он начал пачкать трусики днем. Невролог выписала лечение: по 10 уколов «Кортексина», таблетки «Пантогам» (250 мг, по 1 таблетке утром и в обед в течение 3 месяцев), «Фенибут» (250 мг, по 1/3 таблетки 3 раза в день). Выполняли все предписания врача, но недели через две после начала лечения ситуация сильно ухудшилась. Если раньше внук марался один раз в день или два, то стал несколько раз в день. Пошли к мануалисту, он сказал, что у ребенка опущение кишечника. Делали массаж — все прошло, но через неделю снова повторилось. Я в отчаянии! Куда обратиться? Что делать? Ведь внуку на следующий год идти в школу! Обращаюсь к родителям, с чьими детьми случилось подобное, — посоветуйте, что делать?

И. Шахбатова, Дагестан

У МЕНЯ ОПУЩЕНИЕ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

У меня опущение толстого кишечника. Беспокоят боли в правом боку, причем боли постоянные. Прошла проктолога, сделала ирригографию и колоноскопию. Ирригография показала опущение толстой кишки. Проктолог сказал, что операция нужна в том случае, если возникнет непроходимость и будут запоры. Стул через день. Колоноскопия показала, что кишечник здоров, патологии не выявлено. Посоветуйте, как быть? Боюсь делать операцию, так как она очень тяжелая, последствия неизвестно какие будут. Но и жить с этой болью нет сил. Неужели без операции никак?

Ирина Валентиновна, Архангельск

ЗУД МЕНЯ БУКВАЛЬНО ИЗМУЧИЛ

Я уже обращался к вам за помощью по поводу невыносимого кожного зуда. После публикации моего письма в «Айболите» откликнулись люди. Одна женщина (я ей очень благодарен за отзывчивость!) посоветовала лечиться морковным соком. Все логично: ведь в нем много витамина А, полезного для кожи. Я выпил несколько литров морковного сока, но, к сожалению, он мне не помог. Все тело чешется, особенно сильно лицо, голова, даже в носу зуд и большое шелушение. Врачи не могут установить причину, говорят, что это сбой в работе внутренних органов: поджелудочной, щитовидки и печени. Из-за этого, мол, и шелушение, и сухость кожи. Зуд меня буквально измучил. Может, еще кто-то откликнется и пришлет рецепт, как справиться с этой бедой? Выручайте меня, читатели «Айболита»! Слезно прошу!

Николай Герасимович Урусов, ул. Суворова, 21, кв. 86, Таштагол, Кемеровская обл., 652990

Пародонтоз внезапно перерос в фиброматоз

Мой давний пародонтоз внезапно (без боли и кровоточивости десен) перерос в фиброматоз — такой диагноз мне поставили в краевой стоматологии. В апреле-июне оперативным путем удалили опухоль и зубы. В июле сделали протезирование, поставили постоянные протезы из керамики и пластмассовые съемные (50% на 50%). В конце октября опухоль снова начала появляться, пока на нижней челюсти. На вопрос как остановить процесс или хотя бы замедлить развитие болезни, врач-стоматолог, который делал операцию, сочувствующе ответил: «Полощите настоями трав...» Неужели действительно эта болезнь непобедима? Очень прошу откликнуться читателей «Айболита», которые столкнулись с этой напастью и, может, победили ее. Буду признательна за советы и помощь!

Р. К. Чикишева, Дивногорск, Красноярский край

СИЛ УЖЕ НЕТ: ОДЫШКА И КАШЕЛЬ!

Мне 59 лет, астмой болею четвертый год. Кому удалось справиться с бронхиальной астмой аллергического характера? Пожалуйста, поделитесь рецептами! Перепробовала множество средств, но ничего не помогает, только хуже становится. Каждый день как испытание. Сил уже нет! Одышка и кашель мучают 24 часа в сутки. Все делаю с трудом. Кровать заправить — и то проблема. Часто лежу в больнице — тогда наступает временное облегчение. Как только выписывают домой, приходится вызывать скорую.

В. П. Шутская, Сысерть, Свердловская обл.

МАЛЫШКУ УЖЕ ПЕРЕВЕЛИ НА ИНСУЛИН...

Внучке 5 лет. У нее сахарный диабет, хотя никто из родственников диабетом не страдает. С января нынешнего года перевели на инсулин. С первых дней жизни уровень сахара в крови натощак был 6-7 ммоль/л, а сейчас — до 19-20 ммоль/л. Люди добрые, у кого такая же беда в семье? Посоветуйте, как помочь ребенку? Сил нет смотреть на это! Хожу в церковь, заказываю Сорокоуст о здравии.

Татьяна, Омск

РАЗНОЕ

Моей единственной сестре сделали операцию, вывели стому. Ей очень тяжело пришлось. Мы, все родственники, — пенсионеры, но помогаем чем можем. Сестра живет на Украине. В России таким больным специальные пакеты выделяют бесплатно, но там такого нет. Сестра пользуется обычными целлофановыми пакетами, а это очень неудобно. Она даже в магазин или больницу пойти не может. Возможно, у кого-нибудь остались или есть лишние специальные пакеты? Очень просим, вышлите нам, пожалуйста, за разумную цену. Будем благодарны всем, кто поймет нашу проблему и откликнется! Низкий поклон за понимание!

А. В. Нестерова, ул. Школьная, 42, Ростов-на-Дону, 344025

***

Хотела продать дом, уже и покупатели были. А потом возле ворот кто-то насыпал горох с шелухой: и все, как отрезало — ни одного покупателя. Низко кланяюсь всем читателям газеты! Помогите очистить подворье и продать его! Да хранит вас Господь!

Наталья, Моздок, РСО-Алания

***

Мне 35 лет, двое детей — мальчикам-близнецам по 14 лет. Воспитывалась в детском доме, выучилась на повара. От училища дали общежитие. Потом встретила мужчину, полюбила, родила от него детей. Но его маме не нравилось, что у меня ни кола ни двора. В общем, он ушел от нас, встретил одинокую женщину и сидит у нее на шее. А мне трудно выживать с двумя детьми. Работаю продавцом, зарплата 8000 рублей. Может, у кого из читателей есть вещи на мальчиков (размер одежды 42-44, обуви — 39-40)? Скоро зима, а у них нет теплой одежды. Я могу носить вещи по 5 лет, а мальчики изнашивают все очень быстро. В школе некоторые дети смеются над ними, потому что одежда немодная. Дети учатся хорошо. За всех, кто откликнется, помолюсь.

P. S. У детей скоро день рождения, просят компьютер. Может, у кого есть старый, ненужный? Будем рады за помощь!

В. В. Серова, ул. Краснознаменная, д. 26, сек. 10, кв. 3, Липецк, 398006

***

Живу во Владикавказе на съемной квартире. Пенсия 7000 рублей, все отдаю за квартиру. Состою на учете в соцзащите как малоимущая. В течение полугода получала хлеб — вот и вся помощь. Какой смысл дальше жить и мучиться? Нет сил бороться за существование!

Раиса Ивановна Севостьянова, ул. Тельмана, 25а, кв. 17, Владикавказ, РСО-Алания, 362021

Люди добрые, помогите пройти обследование!

Со мной случилась беда — заболела. Боль начинается от прямой кишки, потом переходит на половые губы, доходит до лобка и распространяется на весь пах. Болит и тазобедренный сустав, боль отдает в колено. На этой же ноге варикозное расширение вен. Врачи уже год лечат. За это время от малоподвижности набрала лишний вес, хотя ем мало. Когда спрашиваю врачей, от чего меня лечат и что у меня за болезнь, они отвечают: «У нас нет нужных вам специалистов!» Но направление в область не дают, отговариваются, что мне уже 62 года. Передвигаюсь с клюшкой. Хочу нормально ходить, работать, радоваться жизни, а на мне уже поставили крест. Люди добрые, помогите мне где-нибудь пройти обследование! Живу в селе, район у нас маленький, и действительно специалистов нет. Полностью адрес боюсь давать, прошу звонить мне по телефону!

Надежда, Пензенская обл., тел. 8-927-095-92-23

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

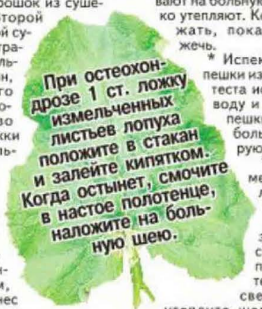
Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

РЯСКА И СУРЕПКА ДАЖЕ МЁРТВОГО ПОДНИМУТ

Для Наины из Прокопьевска, Кемеровской обл., у сына импотенция («Айболит» №16 за 2012 г.).

Попробуйте помочь сыну с помощью ряски малой. Она растет на поверхности озер. Из свежей травы готовят спиртовую настойку: 1 ст. ложку чистой и измельченной ряски малой заливают 1 стаканом 40%-ного спирта, настаивают 4 суток в темном месте, затем фильтруют и принимают по 20 капель настойки, разбавив 3 ст. ложками воды, 3 раза в день. Можно принимать порошок из сушеной травы. Второй рецепт с травой сурепки — эта трава полезна только для мужчин, даже мертвого поднимет. Готовят лекарство так: 2 ст. ложки сухого измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа (настой должен быть очень концентрированным, чтобы он принес пользу), процеживают и принимают по 1/2 стакана 2 раза в день. Сурепка цветет до поздней осени. Кстати, свежий сок травы тоже эффективен при импотенции, если пить его по 2 ст. ложки в течение 2 месяцев. При этом количество сперматозоидов увеличивается даже у пожилых мужчин. От импотенции есть много других рецептов.



М. Т. Газеев, Бавлы, Татарстан

ПОЛНОСТЬЮ ОТ ХОНДРОЗА НЕ ИЗБАВИЛСЯ, НО БОЛИ УНЯЛ...

Для Оксаны из Краснодарского края, у отца шейный остеохондроз («Айболит» №16 за 2012 г.).

Прочитал ваше письмо и вспомнил, как в молодости тоже страдал шейным остеохондрозом. Полностью от него не избавился, но боли смог унять. Лечился долго, но в конце концов наступило облегчение. Сразу скажу — нужны время и терпение, тогда лечение принесет результат. Итак, как я лечился.

* **Самомассаж.** Он помогает снять напряжение, расслабить мышцы в области шеи, которые зажаты. Не нужно сильно давить и мять шею, если переусердствуете, может быть только хуже.

* **Медовый массаж.** Его желательно выполнять в бане. После того как шея, плечи, спина хорошенько прогреются, на больные места наносят мед и делают массаж: плотно прижимают ладонь к намазанному медом месту и резко отрывают. Мед должен хорошо впитаться в кожу. Затем накладывается бумага для компресса и утепляется. После нескольких таких сеансов боль в шее прекратится.

* Для лечебных компрессов при остеохондрозе годятся жгучие растения: черная редька, чеснок, корни и листья хрена. Их накладывают на больную шею и хорошенько утепляют. Компресс надо держать, пока будет приятно жечь.

* Испеките пресные лепешки из ржаной муки. Для теста используйте только воду и муку. Теплые лепешки прикладывают к больной шее и фиксируют полотенцем.

* 1 ст. ложку измельченных листьев лопуха положите в стакан и залейте кипятком. Когда заварка остынет, смочите в настое полотенце, наложите на больную шею, сверху целлофан и утеплите шарфом. Компресс надо держать 20 минут, после чего снять его и утеплиться шарфом.

Желаю скорейшего выздоровления вашему папе!

И. Е. Истомин, Пермский край

ПОСЛЕ ТРЁХ КУРСОВ ШИШКА ИСЧЕЗНЕТ

Для Н. Д. Шевченко из Омска, у мужа на шее появились болезненные уплотнения, диагноз — метастатическое поражение лимфоузлов («Айболит» №17 за 2012 г.).

Когда-то этот рецепт я выписала из одной газеты. Надо 10 г кристаллической камфоры всыпать в бутылку водки и каждый день взбалтывать, пока кристаллы не растворятся. Хранить настойку надо в темном месте. Когда она будет готова, можно приниматься за лечение: обильно смочить бинт и держать на шишке около часа. Курс лечения — 10 дней, 5 дней перерыв, потом лечение снова повторить. После трех курсов шишка исчезнет.

P. S. Может, кто-то из читателей сможет прислать наложенным платежом траву омелу белую?

Лидия Николаевна Михайлова, ул. Ягофарова, 10/3, Бугульма, Татарстан, 423239

ДЛЯ ТЕХ, КТО СТРАДАЕТ ОТ ГЕМОРРОЯ

Для З. И. Котовой из Астрахани, автора письма «Говорят, что геморрой удаляют без операции («Айболит» №18 за 2012 г.).

Пишу проверенный на себе рецепт для тех, кто страдает от геморроя. До сих пор благодарю пожилого врача-проктолога, который дал мне этот рецепт. Вначале нужно хорошо обмыть теплой водой с мылом анус, обсушить полотенцем. Затем вскипятить 1,5-2 л воды, остудить до 38°С, добавить в нее 1 ст. ложку чайной соды. Налить в пластмассовый (не железный!) тазик, сесть в него, накрыться теплым одеялом и сидеть, пока вода полностью не остынет. Затем встать, обсушиться полотенцем, смазать анус любым жиром (подойдет свиной, говяжий, бараний), но не вазелином и не кремом — в них содержатся химические добавки. Курс лечения — 2-3 процедуры через день. Облегчение наступает сразу же. Во время лечения и вообще не поднимайте тяжестей и не переохлаждайтесь. По мере надобности лечение можно повторить.

В. П. Титаренко, Саратов

ОТ ИХТИОЗА ЦЕЛЕБНЫЙ СБОР

Для С. И. Назарько из Ростовской обл., автора письма «Сын родился с ихтиозом» («Айболит» №20 за 2012 г.).

При лечении ихтиоза в народной медицине применяют препараты рябины, крапивы, овса посевного, облепихи, пижмы, подорожника, пиона уклоняющегося, аралии маньчжурской, элеутерококка, левзеи. Эффективен такой сбор для приема внутрь и наружно: возьмите 10 г цветков пижмы, 5 г травы пустырника, 10 г овса посевного, 10 г ягод рябины, 20 г листьев крапивы, 10 г листьев подорожника, 20 г корней пырея, 10 г травы хвоща полевого. Все ингредиенты измельчите и смешайте. 2 ст. ложки сбора залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 1-3 месяцев. Напоминаю, что для детей (при весе 20 кг) суточная доза — не более 1 стакана, а для взрослых (при весе 60-75 кг) — не более 3-3,5 стакана в сутки — это безвредная дозировка травяных настоев и отваров с учетом веса.

Иван Серафимович Кузнецов, травник, ул. Крупской, 110-46, Полысаево, Кемеровская обл., 652560

***

Для Ларисы из пос. Суслонгер, Республика Марий Эл, у сына себорейный дерматит («Айболит» №19 за 2012 г.).

У моей сестры тоже себорейный дерматит. Ей 62 года, из них 40 лет болеет. Ничего не помогает. Спасает только касторовое масло, и то не очень.

Раиса Салахова, Чистополь, Татарстан

После гипса долго восстанавливалась. Отёк не сходил почти 9 месяцев

Для Л. А. Кубриной из Комсомольска-на-Амуре, отекает нога после сложного перелома голеностопа со смещением («Айболит» №17 за 2012 г.).

Два года назад у меня был перелом трех костей лодыжки. После того как сняли гипс, я очень долго восстанавливалась. Отек не сходил почти 9 месяцев. Какие советы хочу вам дать?

* В первую очередь обязательно ищите хорошего массажиста-мануальщика. Кости-то у вас срослись, а мышцы и связки не восстановились, поэтому без лечебного массажа не обойтись. Искать массажиста желательно среди тех, кто специализируется на спортивных травмах. Наши травматологи из поликлиники реабилитацией не занимаются вообще: срослось — и славно. Мне помог именно такой массажист.

* Настройтесь на то, что восстановление очень длительное. Я хромала почти восемь месяцев, а занималась восстановительными процедурами больше года. Но ничего, зато теперь танцую.

* Отеки со временем пройдут. Я поначалу использовала эластичный бинт и мазь «Бутадион» (венгерская, в синем тюбике) — хорошо помогала и снимала боль.

* Ходите в бассейн. Только надо не плавать, а ходить в воде. Мышцы начинают работать, и нога быстрее разработается.

* В обувь вставляла ортопедическую стельку, которая поддерживала свод стопы — требуется индивидуальное литье по форме стопы.

Но главное — терпение. Желаю вам скорейшего выздоровления.

Ольга Н., Хабаровский край

Называю адрес

Я болею этим уже 27 лет и только первый год не работаю...

Для К. И. Поповой из Таганрога, автора письма «Ортопед заявил: «Вы неловкая», болеет миастенией («Айболит» №19 за 2012 г.).

Спешу вас успокоить: не опускайте руки, вы не одиноки. Таких больных сейчас очень много. Но вся беда в том, что эту болезнь трудно диагностировать. Мне тоже в течение 5 лет не могли поставить правильный диагноз (а болею я уже 27 лет), и вот еще живу, причем полноценной жизнью. Мне уже 64 года и только первый год не работаю. Со временем и вы приспособитесь жить с этой болезнью. Но для этого советую съездить в Москву на консультацию в миастенический центр. Вот его адрес: **Москва, ул. Алябьева, 7/33, городская клиническая больница №51, корпус 3, проезд до метро «Филевский парк», тел. регистратуры: 8-499-144-38-10, 8-916-847-55-92.** В этом центре работают квалифицированные врачи, и занимаются они только этим заболеванием. Сдадите там анализы, и в зависимости от результатов вам назначат лечение. Я туда ездила 10 лет подряд, сейчас уже не езжу, обхожусь как-то. Ни в одном другом городе вы не найдете врача, который сможет назначить вам правильное лечение. Это могут сделать только там.

P. S. Адрес не пишу, так как 42 года проработала учителем, да еще на руководящей должности. Многие в городе меня знают как вполне здорового человека. А страждущим миастеникам можно дать мой телефон, поделюсь опытом. Жалко таких больных, которые варятся в собственном соку.

Л. Л., Волгоград

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

История моего выздоровления

После развода ночами не спала...

Для Валентины из Перми, автора письма «Племянница замкнулась — депрессия...» («Айболит» №17 за 2012 г.).

Пять лет назад мне пришлось пережить развод. Он мне очень тяжело дался, и как результат — затяжная депрессия. Ночами не спала, ни с того ни с сего начинались истерики, никого не хотела видеть... Ходила по врачам, они выписывали сильные снотворные и успокаивающие. Принимала первое время, а потом решила: брошу, иначе привыкну к ним, как наркоманка. Решила искать хорошего врача и психолога. Знакомая посоветовала своего доктора (дай Бог ему здоровья!), с его помощью я родилась на свет второй раз. Воспользуйтесь моими советами, думаю, они вам помогут.

* Не принимайте сильнодействующих антидепрессантов (в чем и была моя ошибка). Депрессию помогут одолеть правильно организованный режим дня, правильное питание: многие продукты — отличные антидепрессанты. На столе постоянно должны быть финики, курага, бананы, а летом — клубника: они поддерживают гормон счастья. Можно съесть и маленькую плиточку темного шоколада, и ложечку меда.

* Пейте травяные чаи, они укрепляют нервы и успокаивают. Чтобы поднять настроение, к обычной чайной заварке добавьте траву душицы, чабреца, зверобоя и корень валерианы (все — в равных частях). 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте около получаса и пейте с 1 чайн. ложкой меда. Настроение поменяется к лучшему, раздражительность исчезнет.

ПОМОГАЕТ ГИМНАСТИКА

На каждое из этих упражнений уйдет не более чем полминуты. Встаньте, вытянитесь во весь рост и широко, в полный рот, улыбнитесь... Даже если не хочется это делать и улыбка получится вымученной, невеселой, все равно улыбайтесь. Теперь широко разведите руки, будто собираетесь кого-то обнять, и опустите их вдоль туловища, представив, что мускулы рук посылают положительный импульс телу. Такое упражнение проделайте 5-6 раз. В конце упражнения кончиками пальцев сильно разотрите бедра. Этот нехитрый массаж даст организму сильнейший заряд бодрости и радости.

Еще несколько советов

* Обтирайтесь по утрам соленой водой: 1 чайн. ложка поваренной соли на 0,5 л воды.

* Очень полезны ежедневный неутомительный бег и быстрая ходьба на разумные расстояния.

* Не страдайте в одиночестве. Общайтесь с родственниками и знакомыми, ходите к ним в гости. Помогайте ближним — это не только отвлечет вас от депрессии, но и поможет поверить в собственную значимость.

* Нарисуйте карандашом или красками то, что вас беспокоит, и сожгите.

* Если хочется плакать, дайте волю слезам. Не держите в себе свои чувства.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

* 50 г листьев алоэ пропустите через мясорубку, смешайте с 300 г меда и ешьте по 1 десертной ложке 3 раза в день.

* 50 г корней хрена залейте 0,5 л белого крепленого вина. Настаивайте 10 дней в теплом темном месте, периодически встряхивая. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* 1 ст. ложку листьев мяты перечной залейте 1 стаканом кипятка, варите 10 минут. Пейте по 1/2 стакана утром и на ночь.

* Смешайте по 25 г плодов кориандра, укропа, тмина, 50 г плодов боярышника, залейте 1 л кагора. Настаивайте неделю, периодически встряхивая, затем доведите до кипения, настаивайте 3 часа. Процедите и пейте по 1/4 стакана утром и перед сном.

* 1 ст. ложку меда залейте 1 стаканом теплой воды, размешайте, добавьте сок половины лимона и выпейте вечером за два часа до сна.

И еще напоследок: пусть ваша племянница пересмотрит свое отношение к жизни — только так она сможет победить депрессию. Если у нее нет желания, то никакие препараты не помогут.

О. Амельченко, Кемеровская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Клюква — ягода здоровья

КЛЮКВА ПОЛЕЗНА ТЕМ, У КОГО ИМЕЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ И СОСУДАМИ, ПОТОМУ ЧТО СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ВРЕДНОГО ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ И БОРЕТСЯ С ГИПЕРТОНИЕЙ.

*** При расстройстве желудка** 2 ст. ложки клюквы залейте 2 стаканами горячей воды, кипятите на слабом огне 10 минут, охладите, процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

*** При гнойничках и прыщиках** из пригоршни ягод выжмите сок, смочите в нем хлопчатобумажную салфетку и положите их на лицо. Полежите 10 минут, полностью расслабившись.

*** Для профилактики цистита** свежевыжатый сок клюквы принимайте по 2 ст. ложки два раза в день за полчаса до еды.

*** При пиелонефрите** разотрите 1 ст. ложку свежих или замороженных ягод клюквы, залейте 200 мл кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

*** При гипертонии** смешайте 1/2 стакана сока клюквы и 1/2 стакана жидкого меда и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение двух недель. Состав может долго храниться в холодильнике.

*** При артрозе** возьмите в равных пропорциях клюкву, редьку и свеклу (по 0,5 кг), пропустите через мясорубку и залейте 0,5 л коньяка. Настаивайте 12 дней, не закрывая крышкой. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке каждое утро натощак. Храните в холодильнике.

*** При диатезе у детей** смешайте в равных пропорциях сок клюквы и масло облепихи и смазывайте больные места. Лекарство держите 15-20 минут, затем смойте теплой водой и смажьте кожу детским кремом.

*** При начальной стадии себореи** раздавите ягоды клюквы до состояния кашицы, затем вотрите массу в кожу головы. Сверху голову утеплите и держите маску 2 часа, затем смойте теплой водой. Процедуру делайте 2 раза в неделю до прекращения выпадения волос. Если использовали замороженные ягоды, то кашицу сначала нагрейте.

*** При подагре** измельчите 200 г чеснока, 300 г лука, добавьте 500 г размятой клюквы. Все тщательно перемешайте и настаивайте в посуде с плотно закрытой крышкой в темном месте сутки. Затем к этой смеси добавьте 1 кг меда и еще раз тщательно перемешайте. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

*** При кожном зуде** смешайте 1/4 стакана свежего клюквенного сока с 200 г вазелина, разотрите и наносите тонким слоем на кожу 1-2 раза в день. Курс лечения 5-10 дней.

*** При тонзиллите** кипятите в эмалированной посуде с закрытой крышкой 2-3 минуты 1/2 стакана меда и столько же клюквы. Остывший отвар принимайте по 1-2 чайн. ложки 3-4 раза в день.

*** При бронхиальной астме** смешайте в стеклянной посуде по 2 стакана сока моркови, сока свеклы, сока черной редьки, сока клюквы, 1 стакан сока алоэ (возраст 3-5 лет), 10 лимонов, пропущенных через мясорубку, 200 мл спирта, 200 г меда и 500 г сахара. Посуду поставьте на 20 дней в темное место. Затем процедите и пейте по 30 мл за 30 минут до еды 3 раза в день строго по времени.

Лечение клюквой противопоказано людям с повышенной кислотностью желудочного сока и язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

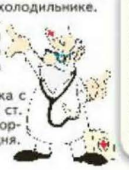
■ Клюква — источник витамина С, он необходим нашему организму в сезон простуд и инфекций.
■ Это любимая ягода стоматологов — она сохраняет зубы от кариеса, а десны — от воспалений.

Полезно знать

● **Для укрепления сердечной мышцы** сухой инжир пропустите через мясорубку, добавьте свежевыжатый сок апельсина (смесь должна быть средней густоты). Принимайте по 1 ст. ложке за 15-20 минут до еды утром и вечером. Смесь храните в холодильнике.

● **От изжоги.** Натрите на мелкой терке сырую морковь, отожмите сок, а жмых отложите. Из 1 чайн. ложки жмыха сделайте комочек и проглотите его натощак, не разжевывая. Таких комочков нужно съесть 5 штук за прием — вот и все лечение.

● **При энурезе** у детей вскипятите 2 стакана молока с 1 ст. ложкой темного меда, снимите пенку и добавьте 2 ст. ложки семян укропа и 1/2 чайн. ложки семян желтой моркови. Через полчаса процедите и выпейте в течение дня. Курс лечения — 10 дней.



Кое-что новенькое

ВСЁ ДЕЛО В ЕДЕ

Люди, у которых II (А) группа крови, во всем мире в среднем живут на 10 лет меньше, чем все остальные.

А вот в Японии люди с такой группой крови, наоборот, живут в среднем на 10 лет дольше остальных. Диетологи считают, что все дело в еде. Людям II группы крови противопоказано любое мясо, им надо питаться в основном овощами и морепродуктами. А это как раз идеально совпадает с традициями японской кухни.

ЧИСТИМ ПЕЧЕНЬ МОЛОКОМ И МЁДОМ

Воспаление поджелудочной железы часто сопровождается холециститом и болезнями печени.

Поэтому рекомендуется чистить печень. Сделать это можно просто: утром натощак выпить неполный стакан горячего молока вприкуску с десертной ложкой меда. Обязательное условие: после приема лекарства не пить и не есть 4 часа. Через 3-4 дня боли исчезнут, вы почувствуете внутренний комфорт и легкость. На лице появится румянец. Применять мед с молоком можно по месяцу с небольшими перерывами.

Лечебная диета — *Не навреди*

Боль под ребром...

От неправильного образа жизни и питания страдает печень — главный кроветворный орган организма — и желчный пузырь, который выводит из печени отработанные, вредные вещества в виде желчи.

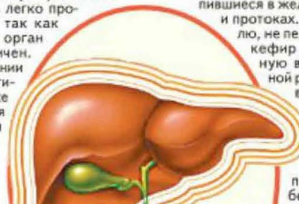
ЧТО В ТАРЕЛКУ ПОЛОЖИЛ?

Насчитывается несколько десятков заболеваний печени и желчного пузыря. Самые распространенные — острый и хронический холецистит, образование камней в печени и желчном пузыре, цирроз печени.

Причиной этих заболеваний может стать малоподвижный образ жизни или тяжелая физическая работа. Провоцируют развитие серьезных заболеваний печени жареная, острая и жирная пища. Пагубно влияет на печень пристрастие к соленьям, маринадам, консервам, копченостям и кондитерским изделиям. Разрушают печень и желчный пузырь алкогольные напитки и сигареты.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ

Почти все заболевания печени сопровождаются покалыванием или тянущей болью в правом подреберье. При легком надавливании может возникать резкая боль, отдающая в спину с правой стороны. Печень легко прощупывается, так как воспаленный орган сильно увеличен. При заболевании печени практически сразу же нарушаются функции желчного пузыря. При этом язык покрывается бело-желтым налетом, во рту ощущается кисловато-горький привкус, в правом боку резь и покалывание, может нарушиться стул. Как вести себя? Прежде всего ограничить употребление жареных, жирных, острых, кислых блюд, непременно обратиться к врачу, чтобы он поставил диагноз, если потребуется, пройти глубокое обследование и лечение.



ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА

При любом заболевании печени и желчного пузыря рекомендуется строжайшее соблюдение диеты. Из пищевого рациона исключают не только жареные, жирные, острые и кислые блюда, но и рыбные и грибные бульоны, блюда из баранины, свинины, гуся, утки, лук, чеснок, консервы, томаты, перец, уксус, сахар, варенье, мед, кондитерские изделия. Во время обострения полезно кефирное голодание. В течение недели выпивайте 4-5 стаканов кефира в день. Употреблять в это время другие продукты типа сухарей, каш, пудингов не стоит. Кефир восстанавливает функции печени, стабилизирует отток желчи, может даже выводить маленькие камни, скопившиеся в желчном пузыре и протоках. Спустя неделю, не переставая пить кефир и минеральную воду, в дневной рацион можно вводить сухари, несдобное печенье, сухой бисквит, крупяные пудинги (особенно овсяные и гречневые). В обед можно съесть суп, приготовленный на слабом овощном или фруктовом бульоне, молочный суп, отварную говядину (обязательно нежирную), отварную или запеченную птицу или рыбу. На ужин разрешается блюдо из сырых или отварных овощей, вязкая каша из геркулеса, омлет. Кроме кефира и минеральной воды рекомендуются свежевыжатые соки (кроме соков из цитрусовых, красной смородины и клюквы), фруктовые и ягодные кисели, компоты, цельное молоко, блюда из творога с добавлением обезжиренной сметаны. Придерживаться такой диеты надо 2-3 месяца, но и после этого ограниченно принимать пищу, губительную для печени и желчного пузыря. Лучше всего постоянно пить кефир — 2 стакана в день: утром и вечером перед сном. Он должен стать верным спутником до конца жизни.

ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ПЕЧЕНИ, СМЕШАЙТЕ 0,5 Л МЕДА И 2 СТ. ЛОЖКИ МОЛОТОЙ КОРИЦЫ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ СМЕСИ ЧЕРЕЗ ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ 4 РАЗА В ДЕНЬ, ПОКА ЛЕКАРСТВО НЕ ЗАКОНЧИТСЯ.

Осенний витамин — *Рекомендуем*

Фейхоа — источник йода

ВСЕГО 2-3 ЯГОДЫ ФЕЙХОА УДОВЛЕТВОРЯЮТ СУТОЧНУЮ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В ЙОДЕ.

Главное достоинство фейхоа — обилие йода. По содержанию этого микроэлемента плод может посоперничать даже с морепродуктами. Причем йод в плодах фейхоа легко усваивается. Фейхоа незаменим для тех, у кого есть проблемы с щитовидной железой, и работникам умственного труда, школьникам и студентам в период экзаменов. Впрочем, йод — далеко не единственная ценность тропического растения. Витамина С в фейхоа не меньше, чем в цитрусах, а потому их надо употреблять во время простуд и эпидемии гриппа. Стоит полюбить фейхоа и тем, у кого имеются проблемы с сердцем и сосудами. Эта ягода снижает уровень вредного холестерина в крови, чистит сосуды от бляшек и защищает от атеросклероза. К тому же фейхоа снижает артериальное давление.

Как выбрать?

Полезнее ярко-зеленые плоды, без коричневых пятен и повреждений. А вот гнаться за мягкостью — главным признаком спелости фейхоа — не стоит. Зрелые плоды не переносят транспортировки, потому до прилавков добираются с трудом. Уж лучше купить тот, что потверже. Фейхоа доспеет в течение нескольких дней, если положить его в теплое, хорошо проветриваемое место. Узнать о том, что плоды поспели, можно, очистив одну ягоду от кожуры. У зрелых плодов мякоть прозрачная, с желтоватым оттенком, немного похожая на желе. Белый цвет мякоти говорит о том, что плоды еще не поспели, а коричневый оттенок сигналит о том, что ягоды испортились. Кстати, в кожуре этих плодов витаминов даже больше, чем в мякоти. Так что не выбрасывайте шкурку в мусорное ведро. Ее можно высушить и заваривать вместе с чаем.

К сожалению, сезон фейхоа недолог, а хранятся спелые плоды не больше трех дней. А раз так, стоит приготовить из фейхоа варенье и лакомиться им всю зиму. Однако подвергать плоды термической обработке не стоит.

Сырое варенье из фейхоа

Удалите у плодов хвостики, вымойте ягоды и измельчите. Чистить фейхоа или нет — решать вам. Смешайте плоды с сахаром (700 г сахара на 1 кг плодов), разложите в банки, закройте крышкой и уберите в холодильник. Если в холодильнике мало места, варенье можно хранить при комнатной температуре. Но в этом случае на 1 кг ягод положите 2 кг сахара.

Правила питания для мужчин и их женщин

При аденоме простаты

ПРАВИЛЬНАЯ ДИЕТА — ВАЖНОЕ ПОДСПОРЬЕ В ЛЕЧЕНИИ АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ.

1 Таким больным надо исключить из питания тугоплавкие жиры (свиной, бараний, говяжий), отдав предпочтение нежирному мясу — телятине, курятине, индюшатине, кроличатине, причем вареному, но ни в коем случае не жареному (допускается только легкое их обжаривание после предварительной варки). Вредны мясные, рыбные и грибные отвары, субпродукты (печень, мозги, почки), всевозможные копчености, консервы, икра, специи, соусы, а также продукты с большим содержанием крахмала и сахара, сдобная выпечка.

2 Из первых блюд разрешаются молочные, вегетарианские овощные, крупяные и фруктовые супы, а в качестве гарнира — крупы, макаронные изделия, приготовленные на воде или молоке в виде каш, пудингов и котлет. Не стоит съедать больше одного куриного яйца в день.

3 Полезны свежие, вареные или запеченные овощи и зелень: свекла, картофель, морковь, цветная капуста, помидоры, огурцы, кабачки, тыква, листья салата, вываренный лук, арбузы, дыни. А вот бобовые (горох, чечевица, бобы, фасоль), редис, редька, щавель и шпинат не рекомендуются. Фрукты и ягоды можно есть в разумных количествах.

4 Поскольку аденома предстательной железы — это новообразование, обогатите свой рацион продуктами, которые богаты цинком и селеном. В первую очередь это морепродукты: устрицы, креветки, сельдь, тунец, лосось, скумбрия, сардины, макрель. Много цинка и селена содержится в семенах подсолнечника, тыквы, в корнях сельдерея и пастернака, в гречневой и овсяной крупе, в морской капусте, оливковом масле, кокосах и морских гребешках.

5 Придется забыть об алкоголе, газированных напитках, крепком чае, какао и кофе. Жидкость рекомендуется пить не во время еды, а между приемами пищи и, конечно же, не перед сном, а хотя бы за час — за два до него. Это позволит сократить количество ночных походов в туалет. Полезны компоты, сырые овощные и фруктовые соки, молочные напитки (молоко, простокваша, кефир), отвар шиповника, некрепкие чай и кофе.

6 Контролируйте массу тела. Лишние килограммы могут сказаться на течении заболевания. Даже мужчинам, не страдающим ожирением, нельзя наедаться на ночь. Ужин должен быть легким и не провоцирующим повышенное мочеотделение во время сна.

7 Кроме того, при аденоме необходимо следить за стулом, регулярно опорожнять кишечник. Послабляюще действуют блюда, приготовленные из свеклы, моркови или тыквы, а также молочные продукты, свежие и сушеные фрукты (чернослив, курага, изюм, инжир), растительные жиры (оливковое, подсолнечное, кукурузное масло) и крупы (гречневая, перловая, пшено).

И. С. Коротков,
врач-диетолог

Как худеют известные люди

Екатерина Стриженова отвела мужа к врачу

Известному режиссеру и актеру Александру Стриженову удалось сбросить аж 30 килограммов! За год. И все потому, что его супруга Екатерина Стриженова отвела мужа к диетологу. Александр худел по известной грейпфрутовой диете (после приема пищи нужно съедать несколько долек грейпфрута — он помогает сжигать жир). Плюс ко всему Александр посещал спортзал и бассейн.

Киркоров отказался от газировки

Прошлым летом Филипп похудел на 15 килограммов. А в декабре, видимо, от нервных переживаний по поводу рождения дочери скинул еще 5 кило. К тому же он перестал пить свою любимую колу, в течение дня ест много фруктов. Вечером, после шести, к еде старается не притрагиваться.

Ани Лорак — ни корочки хлеба!

Певица отказалась от хлеба и не ест на ночь. Предпочитает дробное питание — маленькие порции, которые могут умещаться на ладошке.

Басков — минус 8 килограммов!

Натуральный блондин старается следить за своим весом. Хотя после концертов может не удержаться и позволить себе даже кусочек торта. «Когда ограничиваешь себя в еде, портится настроение», — считает Басков. Поэтому он старается позволять себе все, но по чуть-чуть.

Из почты «Айболита»

О пользе имбирного чая

— Имбирный чай пью постоянно с лимоном — и вкусно, и полезно. Пища переваривается легче, не стало вздутий и тяжести в животе. Простудными заболеваниями вообще перестала болеть. Уменьшился уровень тромбоцитов в крови и понизилась густота крови.

Ирина, Пермский край

— После того как стал пить чай из корня имбиря, у меня прошла аритмия. 1 см корня нарезал и заваривал в чашке с черным чаем, жидкость выпивал, а имбирь съедал. Уже 7 месяцев пью такой чай — аритмия исчезла. Даже врач удивлен.

И. В. Астахов, Липецкая обл.

— Как-то сильно загрипповала: сильный кашель не давал вдохнуть нормально, поднялась температура, болело все тело. Муж заварил в термосе натертый имбирь и давал пить через каждые 2 часа, и это быстро помогло. Грипповала всего 1,5 суток.

Ирина, Московская обл.

— Очень сильно простыла, горло жутко как болело. Я запаривала 2-3 чайн. ложки мелко нарезанного имбиря в стакане кипятка, а потом добавляла по 2-3 чайн. ложки настоя в чай и пила по 5-8 раз в день в течение двух дней. Уже на следующий день горло перестало болеть и обошлось без лекарств. Главное — не переборщить с имбирем: чай не должен сильно обжигать и горчить, его вкус должен быть немного горьковатым.

О. Ломоносова, Кемеровская обл.

— После имбирного чая у меня жутко увеличилось сердцебиение и долго не могло прийти в норму. До сих пор не могу понять: может, крепко заварил зеленый чай или положил много имбиря? Продолжаю экспериментировать, важно не переборщить...

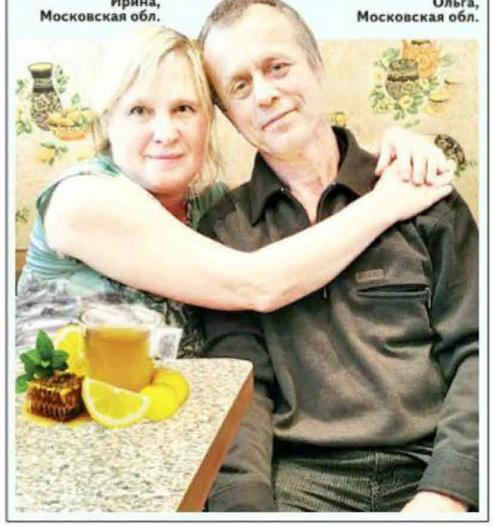
Иван, Ростовская обл.

— Не надо пить по 20 чашек зеленого чая с имбирем и съедать по килограмму имбиря в день. В лучшем случае от имбиря может расстроиться желудок и воспалиться слизистая оболочка желудка, если употреблять имбирь на голодный желудок.

И. Н. Шершнева, Самара

— Попробуйте такое чудо: для заварки в 1/3 чашки кипятка положите сахар по вкусу, имбирь (примерно 1 см), добавьте кипящего молока 2/3 чашки. Дайте напитку настояться 3-5 минут и выпейте. Удовольствие неописуемое! Я такой чай научилась готовить в Индии.

Ольга, Московская обл.



На каждый день

● **Бальзам от простуды.** 0,7-литровую банку до половины наполните дольками чеснока, добавьте мелко нарезанный лимон вместе с кожурой, 3 ст. ложки яблочного уксуса и 3 ст. ложки меда. Все хорошо перемешайте, до краев залейте холодной кипяченой водой. Банку закройте и на неделю поставьте в холодильник. Принимайте вечером по 1 ст. ложке перед едой (детям — по 1 чайн. ложке).

● **От фурункулов и гнойных ран.** Смешайте в чашке 1 ст. ложку муки и 1 ст. ложку сахара. Вскипятите 1/2 стакана молока, убавьте огонь и всыпьте муку с сахаром. Варите 2 минуты. Мазь чуть теплой наложите на целлофан, приложите к больному месту, а сверху чем-нибудь утеплите.

● **Чтобы приостановить преждевременное старение организма,** смешайте 1 чайн. ложку измельченного красного стручкового перца с 500 г сливочного масла и 200 г меда. Принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день до тех пор, пока не закончится вся порция. После 3 месяцев перерыва можете повторить курс лечения.

На все случаи жизни — *Сам себе доктор*

Кисель пить будем

ЯБЛОЧНЫЙ ПРИ АНЕМИИ

4-5 свежих яблок, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки картофельного крахмала, лимонная кислота на кончике чайной ложки, 6,5 стакана воды.

Яблоки промойте, нарежьте дольками, удалите сердцевину с семечками, залейте горячей водой и варите в течение 15-25 минут. Когда яблоки разварятся, процедите отвар через сито с мелкими ячейками. Разваренные яблоки протрите, соедините с отваром, добавьте лимонную кислоту, сахар, размешайте и нагрейте до кипения. В полученный горячий сироп влейте разведенный водой крахмал, быстро размешайте, доведите до кипения, разлейте в порционную посуду и охладите.

ГРАНАТОВЫЙ ПРИ АНЕМИИ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА

3 стакана гранатового сока, 40 г крахмала, 0,5 стакана воды.

Залейте крахмал холодной водой и перемешайте. Доведите до кипения гранатовый сок, влейте тонкой струйкой в разведенный крахмал, быстро перемешайте, добавьте сахар и, как только начнет закипать, снимите с огня. Кисель готов.

ОВСЯНЫЙ ПРИ ПЛОХОМ ПИЩЕВАРЕНИИ, ЗАПОРАХ, ВЗДУТИИ КИШЕЧНИКА

0,5 кг овсянки высыпьте в трехлитровую банку и залейте водой приблизительно до половины, прикройте салфеткой и поставьте в теплое место. Через трое суток хорошо размешайте, жидкость процедите через сито в алюминиевую кастрюлю, поставьте на сильный огонь и, непрерывно помешивая, доведите до кипения. Ни сахара, ни соли не добавляйте. Остуженный кисель ешьте с медом, ягодами или ягодным сиропом.

ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ПРИ ПАНКРЕАТИТЕ

4 стакана воды, 50-80 г сушеных плодов шиповника, 1-1,5 стакана сахара, 4-6 ст. ложек картофельного крахмала, 1-2 г лимонной кислоты.

Промытые плоды шиповника залейте 3 стаканами горячей воды и оставьте на некоторое время, чтобы плоды набухли. В той же воде варите до размягчения. Когда шиповник станет мягким, отвар процедите в другую посуду, а плоды протрите, соедините с отваром. Добавьте сахар, кислоту, вскипятите и влейте разведенный в стакане холодной воды крахмал. Разлейте в порционную посуду, посыпьте сахаром и охладите.

ОРЕХОВЫЙ ПРИ ПРОСТАТИТЕ

3 ст. ложки орехов, 1 л молока, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки крахмала.

Орехи обжарьте, потолките. Молоко доведите до кипения, добавьте сахар и орехи, влейте, помешивая, разведенный в холодном молоке крахмал. Вновь доведите до кипения, снимите с огня и разлейте в порционную посуду.

ВИШНЕВЫЙ ПРИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

400 г вишни (без косточек), 1,5 л воды, 6 ст. ложек крахмала, сахар по вкусу.

Вишню залейте водой и доведите до кипения. Уменьшите огонь, добавьте сахар и варите около 10 минут. В половине стакана холодной кипяченой воды разведите крахмал. Тонкой струйкой, постоянно помешивая кисель, вылейте крахмальную смесь. Как только кисель закипит, сразу же снимите его с плиты. Кисель можно пить и горячим, и холодным.

БАНАНОВЫЙ ПРИ БРОНХИТЕ

1 банан, 1 ст. ложка сахарного песка, 200 мл воды (кипятка).

Банан разомните в нежное пюре, перемешайте с сахаром, залейте кипятком, хорошо перемешайте, накройте крышкой и дайте настояться 30 минут. Полезный киселек готов!

Через год печень будет здорова

Есть у меня хороший рецепт для очищения печени, когда принимаешь много лекарств. Беру 3 свеклы средних размеров, очищаю их, нарезаю кубиками, складываю в 3-литровую банку, добавляю 2 ст. ложки муки, 2 стакана (по 250 г) сахара. Банку закрываю капроновой крышкой и ставлю в темное место при комнатной температуре на двое суток. Смесь перемешиваю 2 раза в день. Затем в состав добавляю 700 г изюма без косточек и хвостиков, 4 ст. ложки сахара, 1,5 стакана воды и настаиваю еще 7 суток, перемешивая раз в день. После этого средство процеживаю через дуршлаг (всего получается 1 л смеси). Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. На один курс лечения потребуется 3 л смеси. Когда будет заканчиваться первая порция лекарства, надо начинать делать вторую. Через 3 месяца повторить лечение, а через год печень будет здорова.

И. Н. Сажнева, Тамбовская обл.

Посытнее

Румяные крылышки

Рецепт 1. 12 куриных крылышек, 1 л растительного масла, 3 помидора, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка уксуса, красный горький перец, соль по вкусу. **Для сырного соуса:** 3 ст. ложки сметаны, 150 г сливочного масла, 100 г сыра, 2 ст. ложки лимонного сока, соль и черный перец по вкусу.

Крылышки посолите, поперчите. В кастрюле нагрейте растительное масло и обжарьте в нем крылышки порциями. Чеснок мелко нарежьте, соедините с красным горьким перцем. Помидоры очистите и мелко нарежьте. В сковороде на растительном масле обжарьте красный перец и чеснок, затем добавьте помидоры, уксус, соль, черный перец и готовьте 15 минут. Смешайте сметану с натертым сыром, солью, перцем, соком лимона, добавьте сливочное масло и прогрейте до однородной массы, помешивая. Соедините с томатным соусом, выложите крылышки и осторожно перемешайте.

Рецепт 2. 500 г куриных крылышек, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки жидкого меда, 2 ст. ложки соевого соуса, сок одного лимона, соль и перец по вкусу. Куриные крылышки вымойте, высушите бумажным полотенцем и разрежьте по суставам на три части. Выложите в сотейник с растительным маслом и, помешивая, обжарьте со всех сторон. Приправьте солью и перцем по вкусу. Перемешайте соевый соус с медом и соком лимона, залейте соусом крылышки и готовьте, пока соус не загустеет. Выложите на блюдо на листья салата.

■ ОТ ПОЯВЛЕНИЯ В МУКЕ ЖУЧКОВ СПАСЕТ ЧЕСНОК. НУЖНО РАЗОБРАТЬ ЕГО НА ЗУБЧИКИ И ПОЛОЖИТЬ В МУКУ.

■ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ В ШКАФАХ С ПРОДУКТАМИ ИСЧЕЗНЕТ, ЕСЛИ РАССЫПАТЬ ТАМ МОЛОТЫЙ КОФЕ.

Варенье из моркови

Морковное варенье имеет красивый апельсиновый цвет и оригинальный, чем-то напоминающий манго вкус.

1 кг моркови, 1 кг сахара, 300 мл воды, лимонная кислота, 2 г ванилина.

Подберите морковь ярко-оранжевого цвета. Вымойте, почистите, еще раз вымойте и нарежьте кружочками толщиной около сантиметра. Сварите до мягкости, остудите и из сваренной моркови вырежьте ромбики, звездочки, сердечки, чтобы варенье было красивым. Теперь морковь залейте кипящим сиропом и варите в нем 5 минут, затем снимите с огня. Через 8 часов варенье снова доведите до кипения. Затем варите до тех пор, пока морковь не станет прозрачной, а сироп — достаточно густым. За несколько минут до снятия с огня положите в варенье чайную ложку лимонной кислоты. Когда варенье остынет, добавьте ванилин.

Впрок

КАБАЧКОВАЯ ИКРА

3 кг кабачков, 1 кг моркови, 1 кг лука, 300 г томатного соуса, 2 ст. ложки сахара, 1,5 ст. ложки соли, растительное масло.

Кабачки, морковь и лук пропустите через мясорубку, добавьте растительное масло и кипятите 80 минут. Затем добавьте томатный соус, соль, сахар и кипятите еще 40 минут, помешивая. Затем разложите в банки и закатайте.

ЗАМОРОЖЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

Вымытые баклажаны нарежьте кружочками и на час положите в подсоленную воду (на 1 л воды — 1 ст. ложка соли), затем отбросьте на дуршлаг и обжарьте на растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета. Обжаренные баклажаны выложите рядами в контейнер и поместите в морозильную камеру на длительное хранение. Перед подачей к столу выложите баклажаны на тарелку, каждый баклажан намажьте майонезом с чесноком.

СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА

2,5 кг помидоров, 0,5 кг моркови, 0,5 кг свеклы, 0,5 кг лука, 0,5 кг сладкого перца, 0,5 л растительного масла, крупная головка чеснока, соль по вкусу.

Очищенные овощи пропустите через мясорубку, поместите в кастрюлю с толстым дном, налейте растительное масло и варите 1,5-2 часа после закипания на медленном огне. В конце варки добавьте пропущенный через мясорубку чеснок, соль — и по желанию острый перец. Горячую икру разлейте в приготовленные банки до самого верха, закрутите крышками, переверните банки и дайте им полностью остыть.

И. В. Пермякова, Липецкая обл.

ОСТОРОЖНО НАДО ЕСТЬ СВЕКЛУ И БЛЮДА ИЗ НЕЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ И КАМНЯХ В ПОЧКАХ.

■ НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ЛИМОННУЮ КОЖУРУ — ЕСЛИ ВЫ ПОЛОЖИТЕ ЕЕ В ВОДУ ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ, ОНА, ОСОБЕННО СТЕКЛЯННАЯ, ПРИОБРЕТЕТ БЛЕСК.

■ НИКЕЛИРОВАННАЯ ПОСУДА ХОРОШО ЧИСТИТСЯ РАСТВОРОМ, СОСТОЯЩИМ ИЗ 1 СТ. ЛОЖКИ УКСУСА И 1 ЧАЙН. ЛОЖКИ СОЛИ.

■ СНЯТЬ НАЛЕТ ОТ ЧАЯ И КОФЕ МОЖНО, ПРОТЕРЕВ ЧАШКУ СТОЛОВЫМ УКСУСОМ ИЛИ КРЕПКИМ РАСТВОРОМ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ.

■ ПОСЛЕ РЕЗКИ ЛУКА, ЧЕСНОКА И РАЗДЕЛКИ СЕЛЕДКИ РУКИ ПРИОБРЕТАЮТ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ. ДЛЯ ЕГО УДАЛЕНИЯ СМОЧИТЕ РУКИ СЛАБЫМ РАСТВОРОМ УКСУСА, А ЗАТЕМ ВЫМОЙТЕ.

Едим *...и лечимся*

Рецепты с клюквой

САЛАТ «БОГАТЫРСКИЙ»

3 стакана клюквы, по 2 моркови и репы, 1 корень сельдерея, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка сахара, соль по вкусу.

Клюкву промойте, разомните деревянной ложкой, заправьте сахаром и маслом. Морковь, репу и сельдерей натрите на терке, посолите, перемешайте и заправьте клюквенной заправкой.

КУРИНЫЙ СУП С КЛЮКВОЙ

1 курица, 2 луковицы, 2 стакана клюквы, 5 картофелин, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 л воды, соль, зелень укропа.

Обработанную курицу порежьте на порционные куски, залейте холодной водой и варите до готовности. Бульон процедите, мясо выложите в отдельную тарелку. Лук нашинкуйте полукольцами и спассеруйте на сливочном масле. В кипящий бульон положите нарезанный кубиками картофель и доведите до кипения. Добавьте пассерованный лук, муку, соль и варите 10 минут. В конце варки положите клюкву. При подаче в тарелку с супом положите мясо курицы и посыпьте зеленью.

ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В ГОРШОЧКЕ С КЛЮКВОЙ

500 г говяжьей печени, 3 луковицы, 1 кг картофеля, 100 г клюквы, 3 чайн. ложки меда, соль, перец, специи по вкусу.

Лук нарежьте полукольцами и спассеруйте на растительном масле. Картофель нарежьте кубиками, положите в миску и залейте кипятком. Печень порежьте кубиками. Из клюквы выжмите сок, а ягоды пропустите через мясорубку. Смешайте с 1/2 стакана воды, добавьте мед. С картофеля слейте воду в отдельную посуду. В порционные горшочки положите картофель, печень, лук. Посыпьте солью, перцем и специями. Влейте клюквенный сироп, долейте картофельной воды столько, чтобы продукты были закрыты почти полностью. Хорошо перемешайте, горшочек закройте крышкой. Поставьте в разогретую до 200°С духовку на 1 час.

ВАРЕНЬЕ «МАЛЬВИНА»

1 кг клюквы, 500 г сладких яблок, 1 кг сахара, 2,5 стакана воды, 1 чайн. ложка ванильного сахара, 1/2 чайн. ложки корицы.

Клюкву переберите, вымойте, обсушите. Из воды и сахара приготовьте сироп. Ягоды всыпьте в кипящий сироп и варите на слабом огне, помешивая и снимая пенку, пока сироп не начнет образовывать эластичную нить. Яблоки очистите от кожицы и сердцевины, нарежьте дольками, опустите в кипящую воду и бланшируйте 10 минут. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите. Добавьте их в варенье минут за 20 до окончания варки. Еще через 10 минут положите ванильный сахар и корицу. Готовое варенье разложите по стерилизованным банкам, пастеризуйте 10 минут и закатайте крышками.

ЖЕЛЕ ИЗ КЛЮКВЫ

150 г клюквы, 0,5 л воды, 100 г сахара, 25 г желатина.

Ягоды переберите, промойте и отожмите сок. Мезгу залейте 2 стаканами кипятка, проварите, процедите. Отвар смешайте с сахаром, добавьте предварительно замоченный желатин и при постоянном помешивании доведите до кипения. Снимите с огня, процедите через марлю, немного остудите, смешайте с соком и разлейте в формы.

Халву делать будем

Подсолнечную

2 стакана очищенных семечек, 150 г нерафинированного подсолнечного масла, 1,5 стакана муки, 1 стакан сахара, 1/3 стакана воды.

Семечки промойте и прокалите. Когда немного остынут, дважды пропустите через мясорубку. На сухой сковороде обжарьте муку до золотистого цвета, непрерывно помешивая, чтобы не пригорела. Смешайте с семечками и снова пропустите через мясорубку. Из воды и сахара сварите сироп, снимая с него пену, дайте покипеть подольше. Когда немного остынет, влейте подсолнечное масло, взбейте миксером, добавьте муку с семечками, хорошо перемешайте, выложите в форму, придавите гнетом и поставьте застывать в холодильник.

С кунжутом и изюмом

1 стакан сахара, 2 стакана воды, 1 чайн. ложка корицы, 4-5 бутонов гвоздики, 2 моркови, полстакана сливочного масла, 1 стакан муки, 6 ст. ложек смеси орехов, по 2 ст. ложки семян кунжута и подсолнечника, по 2 ст. ложки черного и желтого изюма.

Поставьте кастрюлю с сахаром, водой, корицей, гвоздикой и морковью (очищенной и тонко нарезанной) на средний огонь. Помешивая время от времени, доведите до кипения. Варите на медленном огне около 5 минут, пока морковь не станет мягкой. Снимите с огня, закройте крышкой и отставьте в сторону. Нагрейте масло, добавьте к нему муку, предварительно поджаренную на сухой сковороде, орехи, кунжут, семена подсолнечника. Жарьте, помешивая, несколько минут, затем снимите кастрюлю с огня. Помешивая, влейте сироп с морковью в горячую поджаренную смесь. Поставьте кастрюлю на слабый огонь и варите, помешивая, около 2 минут. Добавьте изюм. Выключите плиту, накройте кастрюлю — пусть постоит 2-3 минуты. Затем откройте и разрыхлите халву ложкой. Если халва получилась сухой, добавьте воды, если жидкой, поставьте на огонь и варите, пока не загустеет. Подавайте горячей.

Секреты вкусных пирогов

■ ЧТОБЫ ГОТОВЫЕ ПИРОГИ БЫЛИ БОЛЕЕ НЕЖНЫМИ И РАССЫПЧАТЫМИ, В ТЕСТО КЛАДИТЕ ТОЛЬКО ЖЕЛТКИ.

■ ЕСЛИ В ТЕСТО ПЕРЕЛОЖИТЬ СОДЫ, ТО ПИРОГ ПОЛУЧИТСЯ БОЛЕЕ ТЕМНОГО ЦВЕТА И С НЕПРИЯТНЫМ ЗАПАХОМ.

■ В ПЕСОЧНОМ ТЕСТЕ ЧАСТЬ МУКИ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ КРАХМАЛОМ.

Пирог с клюквой

Для теста: 3 стакана муки, 300 г масла или маргарина, 1 стакан сахара, 1/2 стакана сметаны, 1/4 стакана молока.

Для начинки: 2,5 стакана клюквы, 1,5 стакана сахара, 1,5 стакана любого повидла.

Для заливки: 5 яиц, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана муки.

Муку, масло или маргарин, сахар, сметану, молоко смешайте, замесите тесто, раскатайте. Лепешку положите на противень так, чтобы ее края были завернуты, испеките. Для начинки промытую клюкву и сахар положите в кастрюлю и кипятите 10 минут, часто помешивая. Затем добавьте повидло и варите еще 5 минут. Готовую начинку осторожно разложите на поверхность испеченной лепешки. Отделите желтки от белков и смешайте их со сметаной, а белки взбейте с сахаром и добавьте муку. Все компоненты соедините. Полученной массой залейте пирог сверху. Чтобы он не подгорел, поставьте его в духовку на подставку. Через 10 минут пирог будет готов.

Обедаем дома

Солянка из судака

800 г судака, 2 луковицы, 1 морковь, 3 соленых огурца, 50 г кетчупа, 100 г маслин, 2 ст. ложки сливочного масла, лавровый лист, пол-лимона, черный перец горошком, соль и зелень по вкусу.

Очищенную рыбу нарежьте кусками, положите в холодную воду и варите на слабом огне до готовности. Осторожно достаньте рыбу из бульона. Нашинкуйте лук, морковь и обжарьте на сливочном масле. За две минуты до окончания добавьте кетчуп. Огурцы мелко порежьте и опустите в кипящий бульон, затем туда же положите маслины и лук с морковью и кетчупом и кипятите 10 минут. В тарелку положите порционные куски рыбы, залейте солянкой и посыпьте рубленой зеленью.

Голубцы со свиными рёбрышками

500 г свиных ребрышек, 1 кг белокочанной капусты, 2 луковицы, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 чайн. ложка сахара, 1 ст. ложка муки, 50 г копченого сала, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу.

Ребрышки порубите кусочками длиной приблизительно 5 см. Посыпьте перцем и поджарьте на сковороде на растительном масле. Кочан капусты кипятите 3 минуты в подсоленной воде, остудите, разберите на листья и срежьте утолщения. Лук порежьте кубиками и спассеруйте на сковороде, где жарились ребрышки. Добавьте томат, сахар, соль по вкусу и пассеруйте до мягкости. На лист капусты положите ребрышко, сверху ложку пассерованного лука и сверните в виде голубца. Плотно уложите голубцы в кастрюлю, залейте отваром, в котором варилась капуста, или горячей водой так, чтобы жидкость только покрывала голубцы. Посолите и варите при слабом кипении 30 минут. Перед окончанием тушения добавьте пассерованную на копченом сале муку с черным молотым перцем.

Пончики банановые

3 ст. ложки сахара, 1/2 стакана минеральной воды, 1 чайн. ложка сухих дрожжей, 3,5 стакана муки, 2 ст ложки растительного масла, 1 банан, соль, 50 г изюма без косточек, растительное масло для фритюра, сахарная пудра.

Дрожжи растворите в теплой воде с сахаром. Банан разомните вилкой и взбейте миксером до однородной массы. Добавьте к жидким ингредиентам масло, банановую массу, соль, муку и замесите тесто. Оставьте на сполтора в теплом месте. Сформируйте пончики, вкладывая с середину по 3-4 изюминки. Жарьте во фритюре до золотистого цвета. Теплые пончики обваляйте в сахарной пудре.

По салатику?

Витамины на столе

Ассорти с яблоками. 3-4 яблока, 2 моркови, 2 лимона, по 2 ст. ложки изюма, сметаны, меда и измельченных орехов, сахар по вкусу.

Изюм замочите в воде. Натрите в миску на мелкой терке цедру 1 лимона, выдавите туда же сок из двух лимонов, кубиками порежьте яблоки, добавьте натертую на крупной терке морковь, вымоченный изюм. Орехи размешайте со сметаной, медом и сахаром, залейте салат и хорошо перемешайте.

Салат «Рыбный». 250-300 г рыбы, 3 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 100 г растительного масла, 3-5 горошин черного перца, 2 лавровых листа, соль, перец черный молотый по вкусу.

Рыбу отварите с пряностями, охладите, нарежьте кусочками. Картофель, свеклу, морковь отварите, охладите, нарежьте мелкими кубиками, так же нарежьте соленые огурцы. Все соедините, приправьте солью, черным молотым перцем и растительным маслом.

Из грибов с овощами. 1 стакан маринованных резаных грибов, 2 помидора, крупный зеленый лук, 1 маленькая луковица, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, молотый черный перец, сахар, соль.

Помидоры нарежьте крупными кубиками, лук нашинкуйте толстыми колечками. Зеленый лук и зелень измельчите. Смешайте в одной посуде грибы, помидоры, лук, посыпьте сахаром, солью и молотым перцем. Полейте лимонным соком и растительным маслом. Все перемешайте и выложите в салатник.

Салат «Пестрый». 2 яблока, свекла, луковица, 5-6 ядер грецких орехов, лимон.

Очистите сырые яблоки и свеклу, натрите на средней терке, смешайте. Добавьте мелко нарезанную луковицу и измельченные ядра грецких орехов, заправьте свежевыжатым лимонным соком по вкусу, можно добавить немного сахара или меда.

Из кольраби с сыром и хреном. Очистите и натрите на крупной терке 400 г кольраби, смешайте со 100 г натертого сыра. Добавьте 1 чайн. ложку хрена и 2-3 ст. ложки майонеза.

Овощное пюре для аллергика

Овощи, которые переносит ваш ребенок (капусту, кабачок, репку, брокколи, морковь — всего 80 г), вымойте щеткой, очистите, еще раз промойте, нашинкуйте. На дно кастрюли налейте немного воды, чтобы овощи тушились в собственном соку, закройте крышкой и тушите. Следите за тем, чтобы на дне кастрюли всегда была вода. Когда овощи будут наполовину готовы, добавьте очищенный и нашинкованный картофель и тушите до готовности (если у ребенка на картофель аллергия, готовьте без него). Добавьте мелко нарезанные укроп и петрушку, 1 ст. ложку растительного масла, немного посолите. Горячие овощи протрите через сито или разомните ложкой, хорошо взбейте, снова поставьте на плиту и доведите пюре до кипения.

Аппетитно! *Рекомендуем*

+ В доме малыш

ЭТИ БЛЮДА ПОЛЕЗНЫ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ДЕТЕЙ, НО И ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ, ИМЕЮЩИХ ПРОБЛЕМЫ С КИШЕЧНИКОМ И ЖЕЛУДКОМ, И ДЛЯ ВСЕХ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.

«Ёжик на полянке»

500 г говяжьего фарша, 2 луковицы, 50 г белого хлеба, 1 яйцо, 100 г риса, 100 г сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г очищенных жареных семечек, зелень, листья салата, соль по вкусу.

Лук мелко порубите, смешайте его с фаршем, добавьте яйцо, хлеб, посолите. Рис отварите до готовности. Выложите фарш на смазанный маслом противень в виде чашечек, в них положите рис, сверху — еще фарш. Каждого «ежика» смажьте сметаной и наколите в нескольких местах, чтобы не растрескался. Выпекайте в духовке 30 минут, поливая время от времени вытекающим жиром. На блюдо выложите листья салата, сверху на них уложите «ежиков». Из семечек сделайте иголки, сметаной нарисуйте глазки.

Супчик «Неженка»

1 л молока, 1 л воды, 1 кг филе трески или судака, 4 картофелины, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, зелень укропа и петрушки.

Рыбу и луковицу варите в кипятке в течение 10 минут, выньте. В бульон положите мелко нарезанный картофель, подсолите и варите 15 минут. Разведите муку в молоке, влейте в супчик и поварите еще немного. Когда картофель будет готов, добавьте нарезанную рыбу, укроп, масло и держите на маленьком огне под закрытой крышкой еще 2-3 минуты.

Запеканка «Полосатая»

1 кг картофеля, 1 кг тыквы, 1 луковица, 1 стакан сметаны, 50 мл молока, 300 г шпината, 200 г сыра, 1 чайн. ложка растительного масла, соль по вкусу.

Тыкву и картофель отварите, протрите их по отдельности через сито, посолите. В картофель добавьте молоко. Шпинат обдайте кипятком и измельчите в блендере. Сыр натрите на терке, смешайте его со шпинатом и мелко нарезанным луком. В форму, смазанную маслом, выложите слоями картофель, тыкву, шпинат, каждый слой промазывая сметаной. Запекайте в духовке до готовности. Запеканку подавайте со сметаной.

Сладкие макароны

50 г макарон, 1 чайн. ложка меда, 1 яйцо, 2 чайн. ложки изюма без косточек, 1 чайн. ложка сливочного масла, сахарная пудра, соль по вкусу.

Отварите макароны в подсоленной воде до готовности, откиньте их на дуршлаг, обдайте холодной водой и дайте ей стечь. Добавьте в макароны мед, яйцо, промытый изюм и все хорошо перемешайте. Тщательно смажьте сотейник маслом, выложите в него макароны и запеките в духовке. Готовые макароны посыпьте сахарной пудрой.

Айва, запеченная в сметанном соусе

2 айвы, 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 1 ст. ложка сметаны, 1 чайн. ложка муки, щепотка ванилина.

Нарезанную кубиками айву залейте кипятком и варите до мягкости. Переложите в форму для запекания и залейте соусом. Для его приготовления яйца взбейте с сахаром, мукой, ванилином, добавьте сметану. Запекайте в духовке до золотистой корочки.

Пригодится

■ ТЕРКУ, НА КОТОРОЙ ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ ТЕРЕТЬ СЫР, НУЖНО СЛЕГКА СМАЗАТЬ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ — СЫР НЕ БУДЕТ СКЛЕИВАТЬСЯ, А ТЕРКА ЛЕГЧЕ ОТМОЕТСЯ.

■ МОЛОКО НЕ УБЕЖИТ, ЕСЛИ ВЫ СМАЖЕТЕ КРАЯ КАСТРЮЛИ МАСЛОМ.

Фаршированный праздничный карп

1 крупный карп (около 1,5 кг), по 100 г изюма, кураги, чернослива, грецких орехов, миндаля, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1/2 лимона, соль, приправа для рыбы, черный и белый молотый перец по вкусу.

Тушку карпа тщательно вымойте, очистите от чешуи, отрежьте голову и через образовавшееся отверстие аккуратно вытащите все внутренности. Рыбу нарежьте на порционные куски, обваляйте со всех сторон в смеси соли и перца, сбрызните изнутри лимонным соком и обжарьте на подсолнечном масле до полуготовности. Чернослив, курагу вымойте, обсушите и вместе с толчеными грецкими орехами и миндалем обжарьте в оливковом масле. Приправьте специями и молотым белым перцем. Куски карпа нафаршируйте фруктово-ореховой смесью. Противень застелите фольгой, смажьте маслом, выложите куски карпа срезами вверх и поставьте в духовку (250°С) до готовности рыбы.

И. П. Судюкова, Московская обл.

«Мама плохого не посоветует...»

МАМЫ, СВЕКРОВИ И ТЕЩИ! НЕ РАЗБИВАЙТЕ СЕМЬИ И СЕРДЦА СВОИХ ДЕТЕЙ, ЕСЛИ ИМ ХОРОШО ВМЕСТЕ. НЕ ЛЕЗЬТЕ СО СВОИМ УСТАВОМ В ЧУЖОЙ МОНАСТЫРЬ, НЕ БЕРИТЕ ГРЕХ НА ДУШУ!

Мы поженились, когда мне было 17 лет, а ему 18. Когда выходила замуж, была на шестом месяце беременности, мы с Сашей любили друг друга. Все шло хорошо, пока не родился наш малыш, Олежка. Когда нас с сыном выписали из больницы, муж плакал от счастья, во всем помогал мне. После родов врач запретил мне поднимать больше 3 килограммов, даже ребенка на руках нельзя было носить. В доме, где мы снимали квартиру, балкона не было, поэтому белье приходилось с третьего этажа спускать на улицу и там вешать. Муж оберегал меня и все делал сам. А потом с ним начали происходить странные перемены: он перестал мне помогать, чуть ли не каждый день по вечерам уходил из дома, его раздражал плач сына. И тут меня осенило: все эти перемены с ним происходят после визитов к маме. Я прямо его спросила: «Это мама тебя учит так себя вести?» — «Мама плохого не посоветует!» — был его ответ. Ничего не скажешь, хорошие советы она ему давала! В то время как мои родители привозили нам колбасу, сыр, сгущенку, чтобы у меня было много молока, свекровь приносила нам салаты домашнего приготовления, которые у нее не получились и которые ей жаль было выбросить. Кроме того, пока я гуляла с ребенком, свекровь на пару с моим мужем поглощала весь запас колбасы. Все хозяйство висело на мне. Свекровь сказала мужу: «Раз она родила, пусть сама и разгребает!»

Дороже семьи нет ничего на свете, и детей своих бросать нельзя ни в коем случае, даже если семья распалась.

Вскоре мы с мужем расстались: у меня просто уже не было сил все это терпеть. Но через два месяца он вернулся и попросил все забыть, и я простила его. Муж предложил пожить у его мамы, чтобы мы с ней помирились и подружились. Я согласилась. Но прошла неделя, вторая, а муж не собирался возвращаться домой, мы так и жили у его мамы. И когда я спросила, в чем дело, оказалось, что у них с мамой был уговор: я буду сидеть с его младшим 5-летним братом, пока свекровь на работе, и тогда она подарит моему мужу машину. Я была в шоке! Забрала вещи, сына и ушла. Позже мой муж сказал, что после моего ухода его мама запретила даже имя мое произносить в доме. Сказала, что имя Таня все равно что матерное слово. Как мне было больно и горько! Я подала на развод, и муж согласился.

...Уже прошло 10 лет. Бывший муж живет неподалеку от нас. Недавно женился — на женщине на 10 лет старше него, воспитывает ее детей. Я тоже вышла замуж, и у моего сына есть другой отец. Он учит его водить машину и всему, что должен уметь настоящий мужчина. Не тот отец, кто родил, а тот, кто воспитал. Я говорю сыну, что дороже семьи нет ничего на свете, и детей своих бросать нельзя ни в коем случае, даже если семья распалась. Про себя знаю точно, что в семью своего сына никогда не полезу, никогда не обижу невестку. А уж от внуков ни под какой пыткой не отвернусь! Моя семья — моя крепость! Вот и всем мамам, свекровям и тещам хочу посоветовать: не разбивайте семьи и сердца своих детей, если им хорошо вместе. Не лезьте со своим уставом в чужой монастырь, не берите грех на душу!

Татьяна, Саратовская обл.

Думай, думай

ТОМУ, ЧТО В СЕМЬЕ ТРЕЩИНА, ВСЮДУ ОДНА ПРИЧИНА:
В ЖЕНЕ ПРОБУДИЛАСЬ
ЖЕНЩИНА, В МУЖЕ УСНУЛ МУЖЧИНА.

Я не могла согреться у разожжённого мужем семейного очага. Просто его не любила...

Я очень верила, что встречу свою любовь, своего единственного, предназначенного только мне мужчину. Но время шло, лучшие годы уходили, а любимого все не было. Когда мне перевалило за тридцать, встретила Игоря, который влюбился в меня, как он говорил, с первого взгляда. А вот о себе этого сказать не могу: не понравился он мне ни с первого, ни со второго, ни с третьего взгляда, хотя не был неприятен. Понимала, что молодость ушла и, наверное, уже бессмысленно ждать любви, а сердце так не хотело с этим мириться! После мучительных раздумий я согласилась выйти за Игоря замуж. Думала: «Может, в жизни достаточно любви с одной стороны, вторая половина пристроится?» Да только не так это! Конечно, я была благодарна Игорю за любовь и бережное отношение ко мне. Старалась ответить ему взаимностью, однако, как говорят, сердцу не прикажешь. Все, что бы Игорь ни делал, казалось не то и не так. Лишь со временем смирилась: видно, так Богу угодно. Жили тихо-мирно, я родила сына, которому оба были несказанно рады. Казалось, что еще надо? И все же я никак не могла согреться у разожженного мужем костра. Он это тоже чувствовал и страдал, может, даже больше, чем я. Никогда не забыть мне глаза Игоря, в которых было столько боли, когда однажды — а прожили мы к тому времени уже 7 лет — он в сердцах спросил: «Ну почему ты не любишь меня? Кажется, я все делаю, чтобы полюбила!»

Когда Игорь трагически погиб, никакими словами не опишешь, что я пережила тогда. Вот уж поистине: что имеем, не храним, а потеряв — плачем. Прошло уже столько лет, но вина перед мужем за неразделенную любовь и по сей день лежит тяжким камнем на сердце. Сын уже взрослый, у него свои интересы, своя жизнь. А я все одна! Жизнь почти прожита, а я так и живу со своей нерастраченной любовью, так никого и не согрела. Не смогла подарить счастье человеку, который все делал для меня. Так и придется жить с этим чувством вины...

Полина, Чувашия

Уроки жизни

«Иди в то место, где водятся такие мужчины...»

АНФИСА ЧЕХОВА,
телеведущая:

— Все мои ближайшие подруги благодаря собственной инициативе нашли себе мужчин и стали их женами. Мужчины сейчас поменялись с женщинами ролями и стали более нерешительными. Не стоит поиск любви пускать на самотек. Нужно разработать стратегию поиска своей любви. От того, кого вы хотите увидеть в своей жизни, зависит, куда за этим человеком идти. Нельзя клюкву искать на пальме, она растет на болотах — туда за ней и надо идти, а за бананами лезть на пальму. Поэтому нужно четко знать, какой мужчина сможет сделать тебя счастливой. Не твою маму, не твоих подружек, не твоего бывшего, а кто лично сделает счастливой тебя. После того как ты поймешь, какой именно мужчина тебе нужен, ты идешь в то место, где такие мужчины водятся...

Без ссор...

ИСТИННЫЙ ДУШЕВНЫЙ КОМФОРТ В ДОМЕ НЕ ЗАВИСИТ ОТ КОЛИЧЕСТВА КВАДРАТНЫХ МЕТРОВ.

Советы свекрови (теще)

* Выделили молодоженам отдельную комнату — не расставляйте в ней мебель, не диктуйте свои порядки, не наводите чистоту по своему усмотрению.

* Считаете, что зять слишком долго занимает ванную в то время, когда вы привыкли ею пользоваться, а невестка чересчур хозяйничает на кухне? Скорее всего, дают о себе знать ваши территориальные притязания, и из-за них вам приходится капать в стакан валерьянку или хвататься за валидол.

Советы невестке (зятю)

* Чтобы не вступать в «территориальные войны», по возможности подстройтесь под привычное расписание старших. Прежде чем занять ванную, доброжелательно поинтересуйтесь, не нужна ли она в данный момент родителям вашей половины.

* Не располагайтесь у телевизора, заняв лучшие «места в партере», — на диване или кресле. Заметьте, где привыкли отдыхать старшие члены семьи, и уступайте эти места им. На кухне не стремитесь стать шеф-поваром, иначе свекровь однозначно воспримет вас как «захватчицу». Без раздражения и обид побудьте на «вторых ролях» — уступчивость окупится сторицей.

P. S. Японцы еще в XIV веке определили минимум жизненного пространства, необходимый для человека — 1,5 м². Такого размера изготавливают татами — сплетенные из камыша, молодого бамбука и жестких веревок циновки. Это наименьшая площадь, на которой японцы могут работать, спать, молиться, предаваться любви и вообще жить. Так что истинный душевный комфорт совсем не зависит от количества квадратных метров!

Умные мысли

■ ТОЛЬКО В МАТЕМАТИКЕ ДВЕ ПОЛОВИНКИ СОСТАВЛЯЮТ ОДНО ЦЕЛОЕ — В ЖИЗНИ СОВСЕМ НЕ ТАК...

■ ЕСЛИ У МУЖЧИНЫ РОДИЛСЯ СЫН, ТО ОН СТАЛ ОТЦОМ, А ЕСЛИ РОДИЛАСЬ ДОЧКА — ПАПУЛЕЙ.

■ ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ЦВЕТЕТ ОТ СЧАСТЬЯ, ЗНАЧИТ, У НЕЕ ХОРОШИЙ САДОВНИК.

Соседка мужа моего машиной поманила. И он ушёл, чтобы «хоть на старости лет пожить хорошо...»

...Осталась одна. Пишу письмо и плачу. Мне 60 лет. Муж ушел, а мы вместе прожили 40 лет, вырастили двоих детей — они живут на Севере, в Мурманске. А я на старости лет осталась одна. Главное, муж ушел к соседке, которая живет через дорогу (наши дома рядом). Ей 62 года, вдова (год назад умер муж). Она старше меня, но богатая — у нее две машины, двухэтажный дом, большая усадьба. А мы жили в Мурманске, заработали пенсию и решили переехать в Калужскую область. Здесь у меня от родителей остался небольшой дом на шести сотках, правда, без удобств. Прожили в нем 4 года. Жили тихо, спокойно, потихоньку делали ремонт. Дети летом приезжали в отпуск, помогали. Осталось только провести воду... И в один момент все рухнуло. Муж просто взял и ушел, ничего не объяснив. Сказал, что надоело жить без удобств. Ты, мол, живи как хочешь. А соседка мужа еще поманила машиной. Как так можно? Все перечеркнул, предал. Я в отчаянии! Осталась одна в доме на старости лет. Воды нет, надо с ведрами ходить к колонке. Летом еще ничего, а зимой тяжело. Раньше мы вместе с мужем все делали — и за водой, и в магазин ходили, в лесу гуляли, все домашние дела тоже вместе делали. И все рухнуло! На мои слова, что так нельзя, муж ответил: «Дай мне на старости лет пожить хорошо!» Он даже не подумал обо мне! Значит, прожив с человеком 40 лет, так и не узнала его? Променял семью на машину и богатство... Соседи в шоке! А я уже три месяца не могу прийти в себя: депрессия, больница, уколы... Дай Бог здоровья другой соседке, которая меня не бросила. Но и у нее свои дела и заботы.

...А муж теперь разъезжает на дорогой машине, ходит в дорогих вещах. Крепюсь, дети беспокоятся, звонят почти каждый день. Но нет моих сил смотреть на счастливого мужа. Дома рядом, нас разделяет только дорога. Родственников здесь у меня нет. Думала, заживем на пенсии спокойно, будем ждать детей в отпуск. С детьми муж не общается. Неужели за богатство можно предать своих родных?! Что делать, люди? И за что мне это? Ведь никому никогда не делала зла! Скоро зима, тоска...

Людмила В., Калужская обл.

Сильный мужчина...

* Чинит протекающий кран до того, как вода прокапает мозги всем домашним.

* Не боится провести целый день один с ребенком, пока ты отдыхаешь.

* Одинаково легко купит прокладки и презервативы.

* Слушает любимый хеви-металл в наушниках, потому что бережет ваши уши.

* Проигнорирует приглашение гопников подраться, потому что ты ждешь его невредимым.

* Звонит, если задерживается.

* Не боится врачей и знает, к кому, кроме мамы, обратиться в случае недомогания.

* Не расстается с женщинами посредством sms.

* Способен разделить ваш успех и радоваться ему.

* Готов извиниться перед вами, если был не прав.

* Готов извиниться перед вами, если вы были не правы.

Кошмарики

«ЧТО ВЫ ИМЕЕТЕ В ВИДУ?»

В одном из районных центров Чувашии муж и жена, которые уже 8 лет живут вместе, обратились к врачам. Супругов встревожило, что у них до сих пор нет детей.

Врачи провели анализы и выяснили, что никаких проблем со здоровьем ни у мужа, ни у жены нет. После этого врачи спросили у супругов, как часто они занимаются любовью, чем поставили их в тупик. Муж и жена удивленно посмотрели на врачей и переспросили: «Что вы имеете в виду?» Оказалось, что оба супруга воспитаны в крайне религиозных семьях и после восьми лет брака просто ничего не знали о том, как на свет появляются дети. Сейчас 30-летняя женщина и ее 36-летний супруг проходят курс лечения у сексолога.

МУЖ ОКАЗАЛСЯ ГЛУХОНЕМЫМ

В одном из сел Дагестана был расторгнут брак 18-летней Н. по ее личному требованию. Оказалось, что после первой брачной ночи девушка обнаружила, что ее муж — глухонемой.

Невеста заявила, что ее умышленно обманула семья будущего мужа, скрыв его физический недостаток. Согласно местным обычаям невесту впервые представили жениху перед самой свадьбой. Жених при встрече упорно молчал из-за своей «стеснительности», как объяснили его родственники. На следующий день после свадьбы молодая жена и ее семья, поняв, что муж глухонемой, обвинили его родителей в подлоге и тут же потребовали признать брак недействительным. Мулла, убедившись в правоте молодой жены, аннулировал брак.

ДЕТИ ПОПРОСИЛИСЬ В ДЕТСКИЙ ДОМ

10-летний Миша и его 5-летняя сестра Алина из Алтайского края обратились в опекунский совет и попросили поместить их в детский дом.

Как выяснилось, отчим за малейшую провинность — шумные игры, разбросанные игрушки, немытую посуду — избивал детей ремнем. Когда полицейские пришли в квартиру, где жили дети, то увидели: в квартире стоял алкогольный перегар, мебель разрушена, мать спала пьяная за столом, бабушка — на кровати, а пьяный отчим валялся на полу. Горе-родителей лишили родительских прав.

ЗА 35 — КЛАССНЫЙ ВОЗРАСТ: ЕЩЕ МОЛОДА И КРАСИВА И УЖЕ НЕ ДУРА.

Знаете ли вы, что...

В офисах, где работает больше мужчин, бактерий гораздо больше, чем в женских коллективах. Это объясняется тем, что мужчины реже моют руки, чистят зубы, к тому же они больше потеют, что благоприятно для развития микроорганизмов. Исследователи выявили более 500 видов бактерий. Одни обитают в человеческих коже, носу, ушах, другие заносятся с улицы на ботинках и одежде. Больше всего микробов на телефонах и стульях, чуть меньше — на столах и клавиатурах. Возможно, не все так плохо. Ведь бактерии защищают нас от болезней. Доказано, что избыточная стерильность вредна. У младенцев она может вывести из строя иммунную систему.

Моя дочь бросила своих детей. Мне советуют отдать их в другую семью...

Моя дочь бросила своих детей — дочку 5 лет и мальчика 3 лет. Детки чудесные, умные, здоровенькие, но не нужны они маме. Мои попытки вразумить мамашу не увенчались успехом. Ей интересно только гулять, развлекаться, работать не хочет. Я обратилась в органы опеки и попросила оформить опекунство над внуками, сейчас собираю необходимые документы. Но там мне предложили не торопиться, а отдать детей на усыновление в другую семью. Живу одна, без мужа, работаю посменно. Но самое главное — у меня серьезное заболевание почек, инвалидность III группы. Не знаю, как поступить. Сердце кричит: «Это твои внуки, которых ты вырастила с пеленок, нельзя их отдавать чужим людям!» А разум твердит: «Ты не сможешь их поднять, с кем они останутся, когда ты будешь в больнице, когда не будет работать детский сад или у тебя будет ночная смена?» Мое сердце разрывается на части, не могу решить, как поступить правильно. Имею ли я право лишить своих малышей возможности обрести семью, маму и папу? А с другой стороны: а вдруг им будет плохо без меня? И как потом жить, зная, что где-то растут мои кровиночки, и не иметь возможности их увидеть? Напишите мне, люди, помогите советом!

Полина Петровна, Нижегородская обл.

Война на лестничной площадке — *Советует психолог*

Не буди в соседе зверя...

Идеальные соседи — те, которых не видно и не слышно. К сожалению, чаще всего своим поведением они доставляют неудобства. Как избежать конфликтов и жить мирно.

ЕСЛИ СОСЕД НАВЯЗЫВАЕТСЯ В ДРУЗЬЯ

Есть такие соседи, рядом с которыми жить, казалось бы, легко и просто. Они не занимаются ремонтом день и ночь, не устраивают шумных вечеринок и даже не заливают квартиру. Они не склочничают и не ворчат тебе в спину. Наоборот, всегда приветливы и готовы прийти на помощь. Милейшие люди! Но очень любят общаться... Причем до такой степени, что вы избегаете встречи с ними. Услышав, что вы дома, они тут же звонят в дверь, желая сообщить, что завтра на два часа отключат воду. Чтобы отстоять свое право на личное пространство, не открывайте дверь. Вы принимаете душ и не слышите звонка или... Да мало ли чем можете заниматься! Постояв минуту-другую под вашей дверью, соседи найдут новую жертву для дружеских чувств.

ПОСТОЯННО ДЕЛАЮТ ЗАМЕЧАНИЯ

То вы оставили на лестничной клетке детскую коляску — и они объясняют, что так делать нехорошо. То поздно возвращаетесь домой и так хлопаете дверью, что не даете им спать. Чтобы сократить поток замечаний в свой адрес, постарайтесь понять соседей. Может, им скучно или одиноко и они так дают знать о своем существовании. В этом случае стоит потратить несколько минут в неделю , чтобы расспросить ворчливого соседа о здоровье, обсудить погоду, предложить какую-то помощь. Другой причиной такого поведения может быть неприязнь из-за того, что ваша семья более состоятельна или недавно поселилась в этом городе (или в этом доме). Стремитесь идти на компромисс и погасить агрессию в свой адрес. Проявляйте интерес к соседям, разговаривайте с ними о погоде, собаках, ценах — и они вас примут.

Независимо от причин конфликтов с соседями терпите. Как ни крути, а худой мир лучше доброй ссоры.

НЕСГОВОРЧИВЫЕ СОСЕДИ

Они старательно создают уют в своей квартире с помощью молотка или включают музыку, от которой нервно подрагивает ваша люстра, с трудом идут на диалог. Доставляя неудобства другим, соседи могут формально не нарушать правил (не сверлить стены ночью), но днем уложить спать малыша или отдохнуть невозможно. Убеждать соседей в том, что они нарушают правила общежития, бесполезно. Остается только просить. На соседа-строителя может подействовать вид мамы с запланканным малышом на руках. Ее вопрос с мольбой в глазах: «Не могли бы вы сделать перерыв до 16 часов?» — подействует лучше, чем угроза написать жалобу.

КЛЯУЗНИК — ЕЩЕ ТОТ ЗВЕРЬ

Он то грозит вызвать эвакуатор (ваша машина портит ему вид из окна!), то угрожает, что научит вас бесшумно ходить по лестнице. Не отмахивайтесь от соседа — не будите в нем зверя. У таких людей нет чувства юмора, зато есть огромное самомнение. Фиксируйте нарушения самого соседа: у вас тоже должна быть бумажка, которой можно помахать перед носом.

КАК ЖИТЬ МИРНО

* Независимо от причин конфликтов с соседями терпите. Как ни крути, а худой мир лучше доброй ссоры.
* Если какие-то действия соседей сильно мешают вам, не надейтесь, что они сами об этом догадаются. Может быть, если вежливо сообщить им о неудобствах, они исправят свою ошибку.
* Ведите себя так, чтобы соседям было невыгодно портить с вами отношения. Если, например, вы медсестра, то сможете сделать укол, если юрист — проконсультировать по юридическим вопросам.

В. Н. Кашинский, психолог

Народные рецепты

Настойка Сабельника Эвалар – лечит суставы, не повреждая желудок!

Большинство людей с болезнями суставов знают, что многие нестероидные противовоспалительные средства пагубно действуют на желудок, а боль при этом снимают только на время. Как разорвать этот замкнутый круг?

Лекарственная Настойка Сабельника от компании «Эвалар» соединила в себе вековые традиции траволечения и современные технологии, сделав лечение воспалительных заболеваний суставов щадящим.

Настойка Сабельника Эвалар:

- применяется в комплексной терапии артритов и артрозов
- бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- усиливает эффект приема нестероидных противовоспалительных средств и позволяет снизить их суточную дозу при совместном приеме
- «отсекает боль в суставах» (купирует приступы боли, характерные для заболеваний опорно-двигательного аппарата)
- оказывает выраженное противовоспалительное действие
- единственное в России лекарство на основе сабельника[1]

При соответствующей рекомендации специалиста Настойку Сабельника Эвалар можно применять длительно[2].

Настойка Сабельника Эвалар бережно лечит суставы, не повреждая желудок!

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 25/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ
[2] Курс лечения – 2 месяца. При необходимости курс лечения можно повторять после согласования с врачом.

РЕКЛАМА МЕТРО
ЛС-002431. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

29 лет. Добрый, спокойный, хозяйственный. Хочу познакомиться с худенькой девушкой без детей.

Сергей Панасюк, пер. Лермонтовский, 1, кв. 11, Таганрог, Ростовская обл., 347900

***

30 лет, инвалид II группы. Живу один в своем доме, есть садик, огород. Непьющий, но курю, работящий, но только одинокий. Ищу спутницу жизни с такой же группой, чтобы не болела шизофренией. Не люблю лживых и предателей.

Сергей Панин, ул. Абрикосовая, 10, пос. Тоннельный, Кочубеевский р-н, Ставропольский край

***

33 года, рост 169 см, спортивного телосложения. Не пью, курю в меру. Работящий, здоровье в порядке. Для создания семьи ищу девушку. Хочу детей.

Андрей Сурженко, пр-т Строителя, 23, кв. 65, Энгельс, Саратовская обл., 413116

***

38 лет, рост 175 см, вес 86 кг, инвалид III группы (глухой, общаюсь голосом, язык жестов знаю плохо). Женат не был, детей нет. Живу с мамой в деревне, занимаюсь огородом, хозяйством. Не курю, могу выпить в праздник. Познакомлюсь с простой, доброй, глухой или слабослышащей девушкой или женщиной до 42 лет. С нетерпением жду писем!

Сергей Юрьевич Коротков, ул. Степная, 4, х. Хрещатый, Кантемировский р-н, Воронежская обл., 396703

***

42 года, высокий, вес 90 кг. Проблем со здоровьем нет, жильем обеспечен. Хочу познакомиться с ласковой, любящей домашний уют женщиной 35-45 лет, не склонной к полноте, желательно без детей, согласной на переезд. Отвечу на письмо с фото.

Олег Владимирович Батенькин, ул. Центральная, 3, кв. 4, с. Явелйка, Кузнецкий р-н, Пензенская обл., 442525

***

43 года, высокий, средней полноты, инвалид детства после перенесенного менингита. А в остальном физически здоров. Симпатичный. Помогаю по дому, копаю огород, собираю ягоды и грибы в лесу. Люблю рыбалку, животных, детей. Для создания семьи хочу найти свою вторую половинку. Мне бы встретить простую, добрую, приятную девушку 35-40 лет, желательно из Ставропольского края.

Игорь Московцев, ул. Белореченская, 15, Кисловодск, Ставропольский край, 357703

47 лет, рост 170 см, вес 70 кг, инвалид II группы. Живу один в квартире. Познакомлюсь с простой, надежной женщиной до 50 лет, можно с инвалидностью II группы.

Александр Владимирович Горюнов, ул. Северная, 6а-30, Невинномысск, Ставропольский край

***

49 лет, рост 189 см. Не ленивый, люблю собирать грибы, ягоды. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной до 45 лет, ростом около 170 см. Согласен на переезд в Рязанскую, Брянскую область или Подмосковье.

И. В. Воронин, д/в, Кисловодск, Ставропольский край, 357744

***

59 лет, рост 170 см. Для создания семьи познакомлюсь с доброй, внимательной, честной, верной женщиной. Со своей стороны гарантирую верность и преданность, от вас жду того же.

Александр, а/я 3249, главпочтамт, Краснодар, 350000

***

71 год, рост 170 см, вес 80 кг, по гороскопу Стрелец. Вдовец, христианин, по национальности армянин, из Абхазии. Внимательный, заботливый, добропорядочный, ласковый, верный, надежный. Спиртным не увлекаюсь, некурящий. Живу в красивой сельской местности, недалеко от моря, в частном доме с садом. Для серьезных отношений хочу познакомиться с одинокой, добропорядочной женщиной старше 60 лет, без вредных привычек, которая, как и я, тоже устала от одиночества и согласна на переезд ко мне. Национальность значения не имеет, главное, чтобы не было вредных привычек. Тех, кто ищет выгоды для себя, прошу не беспокоить.

Сергей, а/я 616, С-1, главпочтамт, Сочи, Краснодарский край, 354000

***

74 года, рост 176 см, пенсионер. Разведен, детей уже нет. Самодостаточный, пока живу в деревне, потому что здесь чистый воздух, свои продукты. Много двигаюсь, не пью, не курю. Познакомлюсь с нежадной и незанудной женщиной не моложе себя, без детей и внуков. Какие наши годы!

А. И. Ивашов, д/в, п/п 222110, главпочтамт, Пенза, 440000

ЖЕНЩИНЫ

29 лет, высокая, инвалид II группы. Сероглазая блондинка, не красишусь, средней полноты. В браке прожила 6 лет, детей нет. Развожу цветы, верю в Бога. Образование среднее. Ненавижу ложь, ценю честность. Хочу познакомиться с добрым, надежным, порядочным, спокойным, работящим мужчиной 29-35 лет, можно инвалидом II-III группы, желательно с автомобилем, для которого семья — всегда на первом месте, желательно из Армавира, Новокубанска, Кропоткина, Гулькевичей или близлежащих сел. Судимых, альфонсов, младше 29 лет и ради приколов прошу не беспокоить.

Юлия Викторовна Циганкова, д/в, с. Отрадо-Ольгинское, Гулькевичский р-н, Краснодарский край, 352181

***

38 лет, рост 164 см, вес 58 кг, инвалид I группы по зрению. Высшее медицинское образование. Стройная, симпатичная. Живу в городе, воспитываю сына. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным мужчиной до 50 лет. Инвалидность значения не имеет.

Анна, Волгоград, тел. 8-987-649-16-10

***

42 года, рост 156 см, худенькая, инвалид детства II группы (дефект речи). Очень хочу найти близкого человека, чтобы любить и заботиться друг о друге, чтобы каждый новый день начинался с улыбки и теплых слов. Хочу быть нужной в этом мире. Боюсь одиночества, хочется рядом надежного человека. Из мест лишения свободы прошу не писать.

Ирина, ул. Водная, 93, с. Александровское, Ставропольский край, 356304, тел. 8-909-772-57-58

***

47 лет, среднего роста, склонна к полноте, инвалид по общему заболеванию. Вдова, дети живут отдельно. Люблю вязать, готовить, создавать домашний уют, ценю верных друзей, еще мне нравится работать на приусадебном участке. Ищу верного спутника жизни 45-55 лет, ростом не ниже среднего. Альфонсов, алкоголиков и из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Людмила Николаевна Ермашова, ул. Первомайская, 21, ст. Александрийская, Георгиевский р-н, Ставропольский край, 357840

***

50 лет, рост 165 см, не полная, вдова. Скромная, простая. Очень тяжело жить одной! Живу в своем доме, муж умер. Даже дров наколоть и воды принести некому. В нашем поселке остались одни пьяницы и инвалиды. Может, мне повезет? Ведь есть же где-то хорошие мужики без жилья?!

Для Лили, д/в, п/п 9205 №701751, Казань, 420059

***

Пенсионерка, инвалид II группы по общему заболеванию. Порядочная, доброжелательная. Одинокая, но оптимистка. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным пожилым мужчиной. Умею быть заботливой и внимательной. Вдвоем мы все преодолеем, да и радости будет больше вдвойне.

Зоя Николаевна Фетисова, д/в, с. Александровское, Ставропольский край, 356300

***

55 лет, высокая. Физически здорова, лишь со зрением проблема — близорукость. Вдова, сын взрослый, живет отдельно. Симпатичная, спокойная, доброжелательная, без вредных привычек. Есть квартира. Для серьезных отношений познакомлюсь с надежным, трудолюбивым мужчиной 53-65 лет. Живу небогато, поэтому альфонсов прошу не беспокоить.

P. S. Сейчас оформляюсь на пенсию. Хочется перемен в жизни. Устала от одиночества!

Валентина, а/я 23, главпочтамт, Прохладный, КБР, 361045

***

62 года, инвалид II группы (гипертоник), русская немка, вдова. Без вредных привычек. Люблю Бога и духовные книги. Живу одна в четырех стенах. Родные стали хуже чужих. Я уже отвыкаю от них. А детки мои спят спокойно и не ведают, как одиноко мне в старости. В моем саду много фруктов, поэтому на рынок не надо часто ходить. Пенсия у меня 7000 рублей. Хочу встретить худощавого вдовца 50-60 лет, с автомобилем. Приглашаю к себе. Не пожалеете, если будете честным. Мечтаю побывать в разных храмах и монастырях. Не отвечу пьяницам, курящим, хроническим лодырям, иноверцам, из мест лишения свободы, свахам и нерусским. Могу и переехать, но не в глухую деревню.

Галина, ул. Урицкого, 69, Ковылкино, Мордовия, 431350

Ваша инвалидность меня не пугает, лишь бы голова работала трезво

Наблюдаю, как люди ищут родную душу — мужа или друга, подругу. Одно время я тоже пыталась искать, находила, но все не то: лгут, обманывают. Да и дома было много проблем: дети, внуки. Поняла, что нет для меня пары, и решила смириться с судьбой. А годы летят... Молодость, красота прошли, появляются всякие болячки. Прежние мои девизы «Я сама!», «Я и баба, и мужик!» уже не работают. Появились тоска, скука, депрессия, иногда лень. Устала от такой жизни! У детей свои семьи, с меня уже мало толку, не о чем со мной говорить. Чувствую, что замыкаюсь в себе. Воспоминания прошлых бед мучительны. Боюсь, что пропаду. Подруг нет, в гости ходить стыдно — не с чем. Да и не всякому человеку душу откроешь — уже наступала на грабли. Неужели в одиночестве и тоске уйду в мир иной? Душа не дает покоя. Буду рада, если найду подругу по переписке или другу. Если он мягкий, добрый человек, даже если болен (да у кого нет болячек!), то я и ухаживать могу. Будем заботиться друг о друге. А вдруг и любовь появится? Секс меня уже не интересует. Переезжать никуда не спешу — уже ошибалась. Если кто ищет корысти, сообщаю: пенсия у меня минимальная, живу бедно, хоздвора нет, денежных сбережений тоже. О себе: некурящая, непьющая (иногда позволяю себе бокал пива или стопку-другую чего покрепче), честная, спокойная, заботливая, преданная, не сплетница. Иногда люблю помолчать. Раздражают пьянство, ложь, хитрость, наглость, хамство, безделие, запах сигарет. Ваша инвалидность меня не пугает, лишь бы голова работала трезво, а сердце умело любить.

Любовь Анатольевна, ул. Степная, 25, кв. 2, пос. Дарьевка, Неклиновский р-н, Ростовская обл., 346841

Кому нужна верная подруга? На любовь не надеюсь...

Это письмо заставляют писать безысходность, тоска и одиночество. Мне в сентябре исполнилось 58 лет, рост 172 см, вес 82 кг. До сих пор привлекательная, глаза серые, волосы белокурые, остальное не буду расхваливать. Когда работала, хватало общения с людьми, были друзья, коллектив, а вышла на пенсию — днем еще ничего, а вечером хоть волком вой в четырех стенах! Одну зиму после выхода на пенсию провела ни шатко ни валко, другую — уже труднее, а вот третью, думаю, вряд ли вынесу. Я человек общительный, люблю поговорить, пошутить, посмеяться. Не хочу становиться злой букой и нытиком. Обращаюсь к тем, кому нужен верный друг (с любовью мне всю жизнь не везло, поэтому на нее и не надеюсь), который не предаст, успокоит, будет рядом день и ночь. Не потерплю предательства, лжи, лицемерия, хамжества. Стоит ли на это тратить свою оставшуюся жизнь?! Надеюсь, откликнется добрый, надежный, порядочный человек, независимый от детей и внуков, которого жизнь оставила в полном одиночестве. Желательно, чтобы этот человек был верующим (сама частенько хожу в храм), из Ставропольского, Краснодарского краев или Ростовской области.

Валентина Георгиевна Кобзарь, д/в, почта, с. Красногвардейское, Ставропольский край, 356030

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

■ ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ НА АБОНЕНТСКИЙ ЯЩИК, ДОСТАТОЧНО УКАЗАТЬ НА КОНВЕРТЕ ИНИЦИАЛЫ И ПОЛНОСТЬЮ ФАМИЛИЮ.

■ ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ», ТРЕБУЕТСЯ УКАЗЫВАТЬ ПОЛНОСТЬЮ ФАМИЛИЮ, ИМЯ И ОТЧЕСТВО.

Такая история

Жена не вещь: купил в магазине — принёс домой...

НИ НА ЧТО НЕ ЖАЛУЮСЬ, ПРОСТО ХОЧУ НАПИСАТЬ, КАК ИНОГДА СЛУЧАЕТСЯ В ЖИЗНИ.

Родился и живу в селе. Работал трактористом, комбайнером, слесарем. Пацаном в 14 лет пошел работать на прицеп. По комсомольской путевке открывал целину. Полюбил девушку, в 26 лет женился. За 17 лет нажили троих детей — двоих пацанов и девочку. Потом жена заболела — у нее был порок сердца. Поехала в Воронеж на операцию, что-то пошло не так, и в 37 лет она умерла. Я так не хотел ее пускать на эту операцию! Как будто предчувствовал беду. Остался я с тремя детьми и матерью-старушкой. Спасибо ей и царствие небесное обоим. Что делать? Как говорят, хвост большой.

...Прошло полгода. Друзья познакомили меня с другой женщиной. Своих детей у нее не было. Сошлись. Я таких женщин не встречал! Страшно ревнивая была. А как я мог себе хоть что-то позволить?! Потом водку пить начала. Не поверите: литр выпьет, сделается красной — и пошло-поехало. Приставала к детям, обзывала их, даже матери покоя не было. И я сказал ей: «Иди домой!» Расстались мы спокойно. Понимаю: кому нужны чужие дети? А у той женщины вообще не было детей.

Прошел год. Работа у меня разъездная. В одном селе цыгане познакомили меня с Клавой. Сошлись, начали жить. Цены не было той женщине. Мои дети сразу стали называть ее мамой. У нее своих было двое. Хорошо жили. Я берег ее как зеницу ока. Сыновья мои отслужили в армии, женились. Дочь вышла замуж. Все мы делали с Клавой вместе, с ней легко было жить. Полоса несчастий началась после смерти моей мамы. Понимаю — возраст, но дотянула до 88 лет. Потом ушел из жизни мой сын, как и его мать, — в 37 лет. Пил — вот и не выдержало сердце. У меня был страшный стресс, инсульт, парализовало левую сторону. Десять суток пролежал в больнице, выписали. Месяц вообще не ходил. Потом упорно начал ходить на костылях. Падал, поднимался и опять шел... Через три месяца бросил костыль и уже начал ходить с одной палочкой.

С Клавой вдвоем мы ходили в магазин, на рынок, ездили в райцентр. Я хоть и хромаю, но хожу. Держали огород. Я, как мог, помогал: полол сорняки, сам начал ходить в магазин (и по сей день хожу). Так мы прожили 25 лет. И вот Клава заболела. Ее мать и тетя умерли в 73 года. И Клаву, как только ей исполнилось 73 года, скрутила страшная болезнь — рак. Умерла она в сентябре этого года. И остался я совсем один. Сын живет в другом селе, дочь — в городе. Сын говорит: «Папа, на зиму заберу тебя к себе». Но я-то понимаю: кому мы в таком возрасте нужны?! Невестка намекает, мол, надо мне найти женщину. Я говорю, это ж не вещь какая: пошел в магазин, положил в карман и принес...

Мне одиноко одному и физически тяжело. Мой рост 175 см, худощавый. Художник, рисую обеими руками. Пока сухо у нас, по дороге можно ходить, а как пойдет дождь — даже до магазина не дойти (до него 1 км). Вот такие дела. А жить-то надо...

Алексей Иванович Удовенко, с. Расковка, д. 61, Богучарский р-н, Воронежская обл., 396752

Угадайте зашифрованные названия 7 городов России и получите 1 000 000 РУБЛЕЙ!*

у	н	ю	л	в	е	х	о	б	я
е	о	в	ы	г	с	а	м	ы	к
с	в	п	е	р	м	ь	с	й	у
а	г	ф	и	о	л	а	к	ц	ф
ш	о	у	б	с	а	м	а	р	а
а	р	е	с	т	ч	о	з	ю	д
в	о	л	г	о	г	р	а	д	о
ч	д	п	и	в	к	с	н	ъ	м
я	а	н	л	о	п	к	ь	а	к

Более 140 000 рублей за каждый угаданный город!*

Найдите 7 городов России, названия которых зашифрованы по вертикали и горизонтали.

Действительно в течение 10 дней!

Сообщите угаданные названия городов по телефону.

Звоните прямо сейчас по БЕСПЛАТНОЙ линии

8 800 100 00 36

или зарегистрируйте свое участие на сайте www.1000prizov.ru.

Код акции: 03.6032.68.87.2

Всем участникам – уникальное предложение от «НА ДОМ»!

ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057746021115) (ДАЛЕЕ – «ОРГАНИЗАТОР») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ В СРОК С 10.08.12 ПО 31.12.12 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ – 1 000 000 РУБЛЕЙ. УКАЗАННАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИГРОЙ, КОНКУРСОМ, ЛОТЕРЕЕЙ ИЛИ ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ ПРЕДЛАГАЕТСЯ УГАДАТЬ ЗАШИФРОВАННЫЕ НАЗВАНИЯ 7 ГОРОДОВ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ, СООБЩИВШИЕ СВОИ ДАННЫЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ОРГАНИЗАТОРА, ПОЛУЧАЮТ ПО УКАЗАННОМУ ИМ АДРЕСУ КАТАЛОГ С ТОВАРНЫМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ОРГАНИЗАТОРА. ПРИ УСЛОВИИ ЗАКАЗА ТОВАРА ПО ДАННОМУ КАТАЛОГУ УКАЗАННЫЕ ЛИЦА СТАНОВЯТСЯ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ВПРАВЕ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 31.12.12 ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – 1 000 000 РУБЛЕЙ. УЧАСТИЕ В АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 27.12.12. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ» С УЧЕТОМ МАКСИМАЛЬНОЙ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ЗАКАЗУ. С ПОДРОБНЫМИ УСЛОВИЯМИ АКЦИИ (ИНФОРМАЦИЕЙ О ПРАВИЛАХ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКЕ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ) МОЖНО ОЗНАКОМИТЬСЯ НА САЙТЕ WWW.1000PRIZOV.RU ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-100-00-36. НАПРАВЛЯЯ СВОИ ОТВЕТЫ ИЛИ ДЕЛАЯ ЗАКАЗ ПО КАТАЛОГУ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫ ДАЕТЕ СВОЕ СОГЛАСИЕ ОПЕРАТОРУ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057746021115) НА ОБРАБОТКУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШИХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛОВ ОРГАНИЗАТОРА ИЛИ ЕГО ПАРТНЕРОВ ПО ПОЧТЕ И СЕТИ ЭЛЕКТРОВИЗИ.

«Удобная обувь» УНИКАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!

Удобные, теплые, из натурального войлока, на утолщенной резиновой подошве, эти замечательные валенки не дадут замерзнуть вашим ножкам даже в самые сильные морозы. Благодаря удобной форме и застежке-липучке эти валенки прекрасно подойдут для людей с проблемными ногами и подарят им долгожданный комфорт.

Валенки женские – **999 р.** Разм. 36-41
Валенки мужские – **1399 р.** Разм. 42-46
Валенки детские – **799 р.** Разм. 24-35
Стоимость доставки заказа + 199 р.

- ✓ *Натуральный войлок*
- ✓ *Толстая подошва*
- ✓ *Легко надеваются*

ЗАКАЖИТЕ ВАШИ ВАЛЕНКИ ПРЯМО СЕЙЧАС ВСЕГО ЗА 999 РУБЛЕЙ И ПОЛУЧИТЕ КАТАЛОГ «УДОБНАЯ ОБУВЬ» В ПОДАРОК!

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

8-800-200-04-40

Код акции: 05.9131.88.90.1

ТОРОПИТЕСЬ! ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОГРАНИЧЕНО!

Товар сертифицирован. Производство: Россия. Материал: верх, подкладка, стелька – войлок, подошва – резина. Продавец: ООО «Почта Сервис». Адрес для справок: 127220, г. Москва, ул. Нижняя Масловка, д.8, ОГРН 1057746021115. Предложение действительно до 31.12.2012. Гарантийный срок устанавливается производителем и составляет 30 (тридцать) дней. Сделать заказ товара, узнать об условиях оплаты, возврата и доставке можно по телефону 8-800-200-04-40.

РЕКЛАМА 11012

Бог в помощь

Икона Божьей Матери «Козельщанская»

ПЕРЕД ЭТОЙ ИКОНОЙ МОЛЯТСЯ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ БОЛЬНЫХ СУСТАВОВ.

МОЛИТВА

Богородице Дево, Пренепорочная Мати Христа Бога нашего, Заступнице всего рода христианскаго! Чудотворней иконе Твоей благоговейно предстояще, молим Тя, услыши нас, молящихся Тебе: прими благодарения наша недостойная о всех неизреченных Твоих к нам благодеяниих, в месте сем и во многих весях и градех земли Российския явленных и являемых; Ты бо еси больных исцеление, скорбящих утешение, заблуждших исправление и вразумление. Буди всем нам покров и утешение, пристанище от всяких зол, бед и обстояний, от глада, труса, потопа, огня, меча, нашествия иноплеменник, смертоносныя язвы и от злых человек озлобления. О Премилосердая Мати, буди присно молитвенница любвеобильная о благостоянии святаго храма сего, о мире и тишине жительства общины сея, укрепи и поддержи священнодействующия и служащия во святем храме сем. Осени вседержавным покровом Твоим строители и благотворители святыя обители сея, воздаждь им вечныя дары щедрот Твоих, заступи от всякия напасти и сохрани с верою и благоговением притекающия к чудотворной иконе Твоей и молящияся Тебе с любовию зде и на всяком месте. Вознеси молитвы наша, яко кадило благовонное, ко Престолу Всевышняго, дарующаго нам здравие, долгоденствие и в трудех благочестивых поспешение, да Твоим окормлением управляеми и покровом Твоим осеняеми, прославим Отца, Сына и Святаго Духа и Твое Матернее о нас заступление, всегда, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Такой случай

КЛЮЧИ НАШЛИСЬ ЧЕРЕЗ 15 ЛЕТ

50-летний Н. А., житель Самарской области, был доставлен в больницу с острой болью в ноге. Рентген показал, что там у мужчины находится инородное тело. Это оказались ключи, которые пострадавший считал потерянными 15 лет назад. Тогда мужчина случайно прострелил себе ногу из ружья, и пуля просто вдавила ключи в ногу. Пулю тогда извлекли, а вот ключи не заметили.

КОТЫ ПРОГНАЛИ ВОРА

В Саранске живет женщина, которая держит дома шесть котов, шестнадцать попугаев и одного хомяка. Во время отсутствия хозяйки ночью в дом забрался вор. Только несчастный подошел к шкафу с аппаратурой, как на него с диким воем прыгнули все шесть котов, раздирая одежду вора в клочья. Проснувшиеся попугаи начали кричать, на их крики прибежал сосед и помог котам задержать преступника.

Люди, осторожно просите у Господа милости и спасения. Думайте, что просите...

Что значит десять лет жизни? Много это или мало? А вот почитайте.

...Четыре дня я гостил у симпатичной молодой пары — Ирины и Миши. Зимние сумерки... Тяжелые шторы... У святых икон теплятся лампады... Миша рассказывает: «Мой брат в 10 лет сильно заболел. Он уже умирал, и наша мама — очень верующая — на коленях стояла у иконы и молила: «Господи, дай моему сыночку пожить хотя бы десять лет!» Может, не надо было ей этого говорить? Ее молитва исполнилась день в день.

Веселый, сильный, здоровый, брат возвращался из армии. Пошел на речку купаться. Плавал он хорошо. Нужно ли было о нем беспокоиться? Но настал вечер, а его нет. Мать в страхе металась по комнатам. Прибежала к председателю колхоза и попросила: «Обыщите речку! Там мой сыночек!» И вдруг маму как током ударило: тогда было 22 июня — тот же день, как и десять лет назад. Вспомнила, как стояла перед иконой Спасителя на коленях и, роняя слезы, шептала: «Господи, дай моему сыночку пожить еще хотя бы десять лет!» Что же это? Выходит, мать сама сыну смерть нашептала... Речка, в которой утонул мой старший брат, была совсем неглубокая, в ней невозможно было утонуть. Ее можно было пешком перейти. Но ведь утонул же! Там было единственное опасное место — на глубине бьют ключи со дна, и вода там ледяная. Там и нашли парня». Господь не прошел мимо материнской молитвы, дал возможность матери полюбоваться на своего сына и порадоваться за него. Видно, такова судьба...

P. S. Осторожно надо просить у Господа милости и спасения. В наших искренних молитвах — огромная сила. Тщательно продумывайте свои просьбы. Что просите, то и получите. Люди, да будет вам по вере вашей!

Ф. Т. Касьянов, Химки, Московская обл.

Намоленное место

Киево-Печерская лавра

Считается, что в намоленных местах, обладающих чудодейственной силой, исцеляющих больных и убогих, происходят явления, пока еще не доступные человеческому разуму.

В XI веке на высокий берег Днепра удалился для уединенной молитвы священник близлежащего села Берестова Иларион. Он выкопал первую пещеру. Когда в 1051 году Илариона избрали митрополитом, в его пещере поселился пришедший в Киев из Афона монах Антоний (Печерский). Вскоре рядом с Антонием стали селиться другие монахи. Когда в пещерах стало тесно, Антоний испросил у великого князя Изяслава Ярославовича всю гору над пещерой. Монахи стали строить церковь и монастырь при ней.

Монастырь стал местом уединения подвижников и погребения умерших. Надо отметить, что погребение в пещерах отличалось от обычного христианского. Умершему обшивали тканью открытые части тела, складывали руки на груди, накрывали лицо, клали на доску и без гроба закладывали в специально выкопанную нишу в стене. Со стороны пещерного коридора она закрывалась иконой или замуровывалась. Через три года ее открывали. Если тело истлело, это было знаком того, что инок вел праведную жизнь. Череп собирали отдельно, кости отдельно. Если же тело оставалось неистлевшим, ниша опять закрывалась, и за инока молились. Спустя два года ее снова открывали. Но в Печерском монастыре мощи не тлели — это было настоящим чудом.

Споры на этот счет ученые ведут уже много лет. Одни считают, что это обычное самовнушение, другие уверены, что неведомая сила здесь реально обитает. Проводилось много экспериментов, и были обнаружены любопытные факты. К примеру, воздух в пещерах, где находятся мощи святых, удивительно чист, в саркофагах же количество микробов еще в 9-10 раз меньше, что не позволяет развиваться болезнетворным организмам.

Проводились в пещерах и такие опыты: семена пшеницы помещали в несколько пакетиков, часть из них прикладывали к гробницам со святыми мощами, а часть хранили на расстоянии нескольких метров от них в тех же условиях. Семена, которые побывали рядом с мощами, давали лучшую всхожесть и большой урожай. Даже после кратковременного пребывания зерен пшеницы около святых мощей у них изменялось энергетическое состояние ядер атомов и содержание химических элементов.

Зерна пшеницы решили облучить большими дозами радиации, после этого положили их возле саркофагов святых угодников, решив, что после этого они уж точно не дадут всходов. Просчитались. Семена дали вполне нормальные проростки. Те же зерна, которые не соприкоснулись с аурой подземных захоронений, вовсе не проросли.

ВОЗДУХ В ПЕЩЕРАХ, ГДЕ НАХОДЯТСЯ МОЩИ СВЯТЫХ, УДИВИТЕЛЬНО ЧИСТ, В САРКОФАГАХ ЖЕ КОЛИЧЕСТВО МИКРОБОВ ЕЩЕ В 9-10 РАЗ МЕНЬШЕ.

ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО В ВАШЕМ ДОМЕ ЗАВЕЛАСЬ НЕЧИСТАЯ СИЛА, ВОЗЬМИТЕ ГАЗЕТУ И ПОВЕСЬТЕ ЕЕ НА СТЕНЕ ВВЕРХ НОГАМИ. БЕСЫ, ПЫТАЯСЬ ПРОЧЕСТЬ ЭТУ ГАЗЕТУ, ЗАБУДУТ ОБО ВСЕМ НА СВЕТЕ И ОСТАВЯТ ВАШ ДОМ В ПОКОЕ.

Бабушка помогла...

В молодости я обожал гонять на мотоцикле. Старенькая бабушка не раз говорила мне: «Смотри, Мишка, плохо однажды закончится твое лихачество!» Я вырос, мотоцикл сменил на машину. Бабушка давно умерла, и некому было отчитывать меня за лихачества на дороге. И однажды ее опасение сбылось — я по собственной дурости угодил в серьезную аварию. Меня доставили в больницу, срочно сделали операцию. Помню, от наркоза отходил тяжело. Пытался звать медсестру, но на мои крики никто не отзывался. Потом дверь, наконец, открылась, и в комнату вошла женщина, но это была не медсестра. На ней длинное черное платье свободного покроя, на голове черный платок, в руках — посох. Медленно опираясь на него, она приближалась к моей кровати. Меня охватил ужас. Пробовал молиться — не получалось. Женщина в черном встала в ногах и сказала: «Собирайся — я пришла за тобой!»

Откуда-то пришло странное равнодушие. Мне было все равно, куда она меня зовет. Ноги мои почти коснулись пола, и тут... в палату вошла моя давно умершая бабушка. Причем меня не удивило ее появление. Она посмотрела на меня сурово, словно я натворил что-то очень ужасное. «Не ходи с ней, Миша, — сказала бабушка и погрозила пальцем. — Тебе еще рано!» Я перевел взгляд на женщину в черном и вдруг понял, что не на посох она опирается, а на косу! «Уходи отсюда, оставь меня в покое!» — сказал я. Женщина словно растворилась в воздухе, а вместе с ней и бабушка. Я крепко зажмурился, потом открыл глаза и увидел, что рядом со мной сидят жена и мама, а вокруг бегают медсестры. На мой вопрос «Где бабушка?» жена перекрестилась от ужаса, думала, что я не в себе. «Какая бабушка?! Она же умерла! — напомнила мне жена. — А ты был в коме целую неделю. Мы уже не думали, что ты очнешься. Тебе было настолько плохо, что врач велел нам готовиться к худшему!..»

Михаил Николаевич, Хабаровский край

За гранью

За 30 минут до полуночи верба распускается

Поразительное природное явление можно наблюдать в канун праздника Введения во храм Богородицы, в ночь с 3 на 4 декабря. Около полуночи, на очень короткий срок, распускаются «барашки» на вербах! Чтобы увидеть это чудо, достаточно подойти к любой вербе вечером 3 декабря, за 20-30 минут до полуночи. Например, в 2001 году вербы распустились уже за час до полуночи, а закрылись только на рассвете. Самый же длительный период наблюдался в 2002 году: подмосковные вербочки распустились еще днем 3 декабря и больше суток радовали своими «барашками»! Это при том, что температура была минус 12-15°!

В декабре почки вербы обычно покрыты слоем льда. Однако именно на праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы они непостижимым образом стремительно набухают, раскрываются и сбрасывают с себя лед. На некоторых вербах даже появляются листочки!

Если распущенную веточку сорвать, она уже не сверкнет «барашки» в почки. Можно принести сорванную ветку домой и поставить в воду — она будет и дальше распускаться еще в течение двух недель.

На одном языке

Что скажешь, моя киска?

Хотите узнать, радуется или злится ваша любимица? Для этого надо лишь взглянуть на нее. Итак, что думает кошка, если она...

...трется всем телом о ваши ноги: «Ты моя собственность!»

...кладет рядом с вами свою игрушку: «Поиграй со мной!»

...выгибает спину дугой, шерсть дыбом: «Я сильнее тебя, ты ничего мне не сможешь сделать!»

...тянет лапой за одежду, иногда пытается ударить лапкой: «Эй, я требую к себе внимания и ласки!»

...опустив голову, прижимает уши и бьет по полу хвостом: «А вот сейчас оставьте меня в покое, пожалуйста!»

...мягко переступает с лапы на лапу, тихо мурлыча: «Мне хорошо с тобой, и я тебя люблю, хозяйка!»

...лежит спиной к вам, не оборачиваясь: «Я тебе полностью доверяю».

...приближается к вам с поднятым хвостом: «Пошли, я хочу тебе что-то показать!»

...тычется носом и покусывает вашу руку: «Я тебя люблю и рада, что мы вместе».

...тычется головой в ваши ноги: «Как я рада, что ты наконец пришла!»

...вдруг принимается старательно умываться: «Я кое-что натворила, и мне очень неловко».

...трется, нетерпеливо мурлыча, о ваши ноги: «Я проголодалась, когда меня покормят?»

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ!

Авторы писем, которые помечены восклицательным знаком, ждите гонорар!

Вы имеете полное право на гонорар, если ваше письмо отмечено восклицательным знаком, но нет купона. Заполните и пришлите его.

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ОТКЛИКНУЛСЯ! НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ ОТ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» — БОЛЬНЫХ И ЗДОРОВЫХ!

Галина Николаевна Воробьева, главный редактор

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта (удостоверения)

Кем выдан | Когда выдан

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

■ ЖИЛИ У БАБУСИ ДВА ВЕСЕЛЫХ ГУСЯ: ОДИН СЕРЫЙ, ДРУГОЙ БЕЛЫЙ, ПОТОМУ ЧТО МЫЛСЯ...

■ ЖЕНЩИНЫ ТОЧНО СЛАБЫЙ ПОЛ. НАПРИМЕР, ЗУБНУЮ ПАСТУ ОНИ СЧИТАЮТ ЗАКОНЧИВШЕЙСЯ НА 2-3 ДНЯ РАНЬШЕ, ЧЕМ МУЖЧИНЫ.

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шойдера
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. (ост. ост."Кинап") www.sienamed.ru
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ИЗДЕЛИЕ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОЕ.
РЕКЛАМА МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ
ИП Михайлов Николай Борисович ОГРН 306550110200058, 644000, г. Омск, ул. Химиков, д. 8, кв. 109
г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. ОГРН 1073667018837

РЕКЛАМА №3557

Буду вечно молодой

Комментарий врача-гинеколога Александровой С. И.

В жизни каждой женщины наступает осень. Мы стремимся как можно дольше сохранить молодость, красоту и привлекательность. Но для этого мало ходить в модные салоны красоты и пользоваться дорогой косметикой.

С раннего детства нас приучают к гигиене лица и глаз (умывание по утрам), гигиене полости рта (чистка зубов и языка утром и вечером), гигиене после посещения туалетной комнаты и т.д. Многие, заботясь о своём здоровье, выполняют различные процедуры по чистке желудочно-кишечного тракта, печени. У нас не вызывает удивления наличие препаратов и средств для очищения бронхолёгочной, кровеносной и лимфатической систем. Но почему-то медицина обошла вниманием гигиену полости матки. Бытует мнение, что матка самоочищается в критические дни, и этого вполне достаточно. К сожалению, это далеко не так. Статистика анатомических исследований показывает, что у женщин после родов стенки влагалища и матки становятся менее гладкими и упругими, в следствие чего появляется множество складок и скрытых областей, в которых после критических дней накапливаются остатки эпителиальной ткани и невышедших сгустков крови. Эта загрязнённая и влажная среда со стабильной и благоприятной температурой является идеальным местом для быстрого размножения вирусов и бактерий, что, в свою очередь, ведет к возникновению различных женских заболеваний мочеполовой сферы, в следствие чего приводит к недомоганию всех внутренних органов: нарушается обмен веществ и работа желёз внутренней секреции, застаивается кровь, тем самым влияя на работу пищеварительной системы, снижается работа почек и печени, появляются болезни бронхолёгочной системы и сердечная недостаточность. Развитие внутренних патогенных процессов отражается на внешности в виде появления тёмных пятен, отёков и новых морщин на лице. Появляется избыточный вес тела , а иногда и бесплодие.

Становясь заложницей той или иной ситуации, женщина попадает в тупик и не знает, как из него выйти. А выход есть!

В арсенале каждой уважающей себя женщины есть маленькие секреты и хитрости, которые помогают ей быть всегда в форме. К списку ваших рецептов здоровья и красоты вы можете добавить уникальные женские вагинальные тампоны, в основу которых входят исключительно только лечебные травы. Благодаря мягкой чистке и щадящему терапевтическому воздействию на женские половые органы тампоны помогут решить многие проблемы.

Тампон стимулирует клетки матки и влагалища, помогает восстановить уровень женских половых гормонов, нарушения в работе внутренней секреции, снять боли в пояснице и суставах. Тампоны используют при специфическом запахе из влагалища, лейкорее с кровянистыми выделениями, возрастном и трихомонадном вагините, грибковом кольпите, воспалении полости малого таза, аднексите, эрозии шейки матки, миоме матки, кистах яичника, полипах шейки матки, нарушениях менструального цикла, послеродовом кровотечении, недержании мочи, вагините, геморрое (помогает убрать узлы, остановить кровотечение,способствует заживлению ран), воспалениях (уреаплазмы, хламидии и т. д.), а также при пигментных пятнах и угрях. Тампоны обладают антибактерицидным, противовоспалительным, а также антибактериальным действием; сужают влагалище и матку; возвращают «молодые годы». Способствуют улучшению цвета кожи лица. Тампоны работают в качестве вспомогательной терапии при миоме матки, эрозии шейки матки, кистах яичника и различных воспалительных заболеваниях женского пола. Тампоны можно использовать не только при гинекологических заболеваниях, но и для профилактики. Регулярное, ежемесячное применение одного тампона здоровой женщиной позволяет соблюдать гигиену полости матки и влагалища, проводить профилактику гинекологических заболеваний.

Женщинам в климактерическом возрасте желательно применение тампонов. Наблюдается улучшение внешнего вида и омолаживающий эффект благодаря нормализации кровотока и работы органов внутренней секреции.

Милые дамы, как можно дольше радуйте своим здоровьем и красотой себя и окружающих вас мужчин!

В. А., д. Быданово
«Прошу вас выслать мне 1 уп. тампонов, т. к. я уже пользовалась, и у меня хороший результат. Продолжаю применение».

Н. В., Магадан
«Я пенсионерка, заказываю вам тампоны второй раз, столько лет мучилась, и не верится, что я избавилась от своего недуга. Большое вам спасибо. Вышлите мне еще одну упаковку, хочу и помолодеть».

Е. С., Кировская обл.
«Мне 55 лет, живу в деревне, пенсионерка. Спасибо вам за тампоны. 2 года были проблемы, после применения получила результат. Продолжаю их использовать».

М. С., Кировская обл.
«Спасибо вам за вашу продукцию. Я уже прошла один курс. Применяла тампоны и результатами очень довольна. Буду пользоваться дальше».

Минимальный курс - 1 упаковка (6 тампонов), цена 1500 руб.

АКЦИЯ!*
При заказе 2 и более курсов доставка по России бесплатно.

К каждой упаковке прилагается сертификат соответствия и подробная инструкция по применению.

*Акция бессрочна.

Заказать тампоны и получить дополнительную информацию можно по тел. 8 800 700 85 90 (звонок по России бесплатно)

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией, получите консультацию специалиста. Имеются противопоказания. Изделие санитарно-гигиеническое.
СОГР №RU.40.01.05.012.Е.002566.04.12 Сертификат соответствия № РОСС СН. АВ98Н00155. ИП Михайлов Николай Борисович ОГРН 306550110200058, 644000, г. Омск, ул. Химиков, д. 8, кв. 109

Истории из конверта

Трудный вопрос

Один коллега на работе все время меня достает: «А чем женщины отличаются от мужчин?» Я долго не отвечала, но он так достал, что в один прекрасный день, когда у меня было хорошее настроение, сказала:

— Мозгами.

Тут же по мозгам и получила в ответ:

— Трудно вам без них, да?

Ольга Н., Астрахань

Красота для рыбака

Ужин. Вся семья в сборе. Мама провела полвечера в салоне красоты, занималась руками. Гордо демонстрирует папе новенькие блестящие ярко-красные ногти.

— Красиво? — спрашивает, явно напрашиваясь на комплимент.

Папа взял мамину руку за запястье, поводил из стороны в сторону, встряхнул и наконец одобрительно так сказал:

— Хороши! Щука бы пошла!

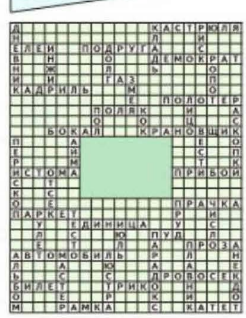
Елена Д., Смоленская обл.

Гринпис постарался

У меня соседа на днях ограбили. Наш дом недавно начали утеплять и облицовывать. Вдоль всего фасада — строительные леса. Так вот, злоумышленники по строительным лесам добрались до его лоджии, выдернули раму из окна, пролезли внутрь, через открытую балконную дверь попали в квартиру, перевернули все в комнатах... И украли черепашку из аквариума. Гринпис, наверное, не иначе.

Анатолий Я., Хабаровск

Кто ищет работу с зарплатой 75 000-100 000 рублей, отпуском 52 дня — звоните! Будем искать вместе.



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23.

Ничто так не грузит мужика, как пять граммов золота на безымянном пальце.

Под углом 40 градусов

Могудеи

МЕХАНИК КОЛЬКА НА АЭРОДРОМЕ БЫЛ БОЛЬШОЙ ЛЮБИТЕЛЬ ПОГУДЕТЬ. И ЖИЗНЬ ЭТОМУ СПОСОБСТВОВАЛА: ЖЕНА ПОСТОЯННО В КОМАНДИРОВКАХ, СПИРТА НА АЭРОДРОМЕ — ХОТЬ ЗАЛЕЙСЯ...

Однажды, когда жена уехала в очередную командировку, Коля решил устроить грандиозную вечеринку. В тот день мужики весь спирт, который думали отнести домой, перепрятали механику. Квартира стала похожа на медицинский склад: в трехлитровых банках — спирт, в канистрах — спирт, даже в кастрюлях спирт. Когда же емкости закончились, было решено использовать в качестве тары... ванну. Механик махнул рукой: неделю можно перетерпеть без ванны, зато триста литров есть где разместить. Когда ванна была залита до краев, мужики решили: все! Вечеринка начинается.

Гудеж стоял три дня, мелкая тара уже стояла порожняя, ванна опустела на треть, но и силы стали убывать. Так что недопитые две трети ванны мужики планировали выпить за оставшиеся четыре дня.

И вот когда все с утра расползлись по рабочим местам, нежданно-негаданно на пороге родного дома появилась жена!

Бардак в доме ее нисколько не порадовал, а уж стоящая в ванне вода вконец возмутила. Рассерженная женщина выдернула пробку из ванны и слила в канализацию... 200 литров чистого спирта. 200! 200!! 200!!!

Почему она не почувствовала запах спирта — неизвестно. А может, специально так сделала, а потом ушла в несознанку. Но только бедная женщина еще месяц боялась ходить по улицам. Мужики, едва завидев ее, стонали, краснели и ревели как раненые медведи.

Офонарель!

На передаче «Большая разница» Тимати спел вживую, и была реально большая разница.

***

Сергей Шнуров предложил Хулио Иглесиасу еще 15 вариантов его имени.

***

Во время пожара в магазине фейерверков вокруг него побыстренькому провели День города!

***

Группа «Ленинград» решила перепеть песню Сердючки «Хорошо». Работа над переделкой слова «хорошо» уже завершена.

***

В магазин «Пятерочка» въехала «шестерочка». Водитель принял «Три семерочки» и лакирнул «девяточкой».

Рис. Алексея Булатова

Пенсия — это то, на что жить нельзя, а выпить можно.

Ой! Круто сказано!

● У землян нет денег, чтобы доставить воду в засушливые районы Земли, но есть деньги, чтобы искать воду на Марсе. Вопрос: «Есть ли на Земле разум?»

● Девочки, не верьте фразе «сидеть в декрете»! В нем моют, стирают, убирают, варят, кормят, играют, рисуют, поют, читают, лепят, учат, усыпляют, догоняют, прячутся, ползают на четвереньках, укачивают, успокаивают — но только не сидят!

Рассказик

Приезжает такой весь из себя крутой мужик из провинции в Москву. Заходит в ресторан и, вальяжно рассевшись, говорит пробегающему мимо официанту: «Мне чего-нибудь за штуку баксов!» Официант: «Мы блюда на четыре части не делим!»

Рассказик

Мужик собирается идти с женой в город через лес. Тут вбегает его супруга: «Только что передали по радио: голодный медведь в лесу задрал двух человек!» Муж: «Ну и что ты встала, собирайся давай!» Та: «Не пойду я, боюсь!» Муж: «Дура, давай быстрее, пока медведь сытый».

Лечись, и никаких гвоздей!

Лунные ванны

В молодости я работал механизатором в совхозе, а так как привык с детства вкалывать, то и заработал не только орден, но и радикулит. Прихватило знатно. Ну, потом полегчало, и я опять за руль.

А тут вызывают меня в контору и вручают мне путевку на курорт:

— Вот, Юрий Михайлович, специально для тебя достали, в самый лучший санаторий поедешь. Только не забудь там принять комплексное лечение, оно самое важное!

— Какое лечение? — спрашиваю.

— Кустотерапия и лунные ванны, — как-то хитро подмигнул мне наш профорг Никита Петрович. — Запиши, а то забудешь!

Я человек основательный, да и на курортах ни разу не был, поэтому добросовестно записал все в книжечку и отправился.

Приехал. Попал на прием к врачу. Она много чего мне прописала, а про то лечение молчит. Я и спрашиваю: почему самого главного мне не назначили? Объяснил, о чем речь. А она улыбнулась и говорит:

— Погодите чуток — будет вам и белка, будет и свисток.

Прихожу в палату недовольный, возмущаюсь:

— Ну надо же, рабочему человеку везде не везет. Самого главного лечения и не дали!

— Какого? — спрашивают мужики.

...Ой, что там было! Они до того хохотали, что одного отпаивать пришлось. А потом утешили — мы, говорят, тебе сами это лечение организуем, так как оно бесплатное и особого оборудования не требует. И объяснили, что кустотерапия — это секс в кустах, если больше негде. А лунные ванны — сопутствующая процедура, потому что в это время луна светит тебе во все места, которые оголены, причем тоже бесплатно.

Я после этого в палату три дня только поздно вечером на цыпочках заходил. Да и то из-под одеяла «ха-ха» да «хи-хи» то там, то тут. Ну, дунаю, погоди, профсоюзник чертов, дай только домой вернуться.

А ИЗ-ПОД ОДЕЯЛА «ХА-ХА» ДА «ХИ-ХИ» ТО ТАМ, ТО ТУТ. ХОТЬ В ПАЛАТУ НЕ ЗАХОДИ...

Но до дома мне много еще чего пришлось пережить...

Назначили мне ванны минеральные. Лежу, все тело в воде, на поверхности одна голова торчит. Вижу — медсестра ко мне на каблучках цок-цок.

— Вы, — говорит, — молодой человек, неправильно принимаете процедуру.

— Почему?

— А потому что ваш самый главный орган должен быть обнажен, ему вредна такая температура!

И цукала.

И стал я, ребята, обнажать свой жизненно важный орган. Пытаясь принять нужное положение, я два раза нырнул, едва не захлебнулся, расплескал воду на пол. Слышу, опять — цок-цок.

— Больной, вы что делаете?

Я, совершенно измученный, ору:

— А вот вы сами попробуйте обнажить этот орган без всяких приспособлений!

Хоть бы табурет поставила!

Она захлопала длинными ресницами и говорит:

— Самый важный орган — это ваше сердце. Нужно лечь на правый бок, обнажить левую половину груди и спокойно лежать.

Я плохо помню, как добежал до палаты. Бросил вещички в чемоданчик и, слава богу, укатил из этого «самого лучшего санатория».

А вылечила меня моя старуха, после ее растирки я бегаю теперь, как молоденький козлик.

Галина Кораблева

Криминальная хроника

СОВЕРШЕНО дерзкое ограбление музея капитал-шоу «Поле чудес»! Есть обокравшиеся.

ВЧЕРА на берегу Москвы-реки были найдены труп неизвестного мужчины с резаными ранами и труп еще одного неизвестного с тремя огнестрельными ранениями. Московская водная полиция объявила план «Перехват» — ищут рыбу-пилу и рыбу-пистолет.

КАРМАННИКА Сидорова задержали и искусали оборотни в погонах. Теперь Сидоров тоже носит погоны и следит за порядком в общественном транспорте.

Кошмарики!

Пончик на лбу

На какие только жертвы не идет японская молодежь, чтобы выглядеть «аппетитно». Новое веяние моды — «голова-пончик». Жуткая деформация в виде булочки или пончика на лбу создается благодаря введению под кожу солевого раствора: жидкость образует на голове нечто вроде огромной шишки, после чего остается просто нажать в ее центр, чтобы придать ей форму вкусной выпечки. Вся процедура занимает около двух часов, а эффект от такой инъекции длится почти сутки, по истечении которых солевой раствор рассасывается и лоб возвращается к своему первоначальному облику. Сам процесс формирования «пончика», по свидетельствам смельчаков, его опробовавших, довольно неприятный: первый час человек ощущает, как жидкость капает у него под кожей, а затем начинается легкое покалывание и ощущается небольшое давление в той области, где образуется соляная «шишка». При этом после окончания процедуры человека неизменно ожидает шок от того, как он выглядит.

Жуй пампушки, ешь сальцо!

Любит папа Константина
Заложить за воротник.
И не надо прятать сыну
От родителя...

В системник ловко вставит флэшку,
Меня у компа чмокнет в плешку —
В часы вечернего досуга
Со мной всегда моя...

Просят серого зайчатки:
«Поиграешь с нами в прятки?» —
«Не вопрос, — промолвил волк, —
Это мой священный...»

Поступают с кухни сводки:
Кашевар неважный Юля —
Две «убитых» сковородки
И прожженная...

Пот пробил Серегу аж!
Он кричит: «Скажи им, Надь:
У меня же не багаж,
У меня ж ручная...»

Так бежал — порвались кеды!
Хорошо хоть не мениск.
Ради призрачной победы
Иногда идешь на...

Как похвалишь педагога,
Станет он учить не строго.
Ты, отец, почаще лей
На собраниях...

Чтобы к пляжному сезону
Растопить подкожный жир,
Ешь не шницель из бизона,
А петрушку и...

«Благодарю покорно-с,
Инструктор, за рассказ
Про три педали: тормоз,
Сцепление и...»

«Ненаглядная моя,
Что шипишь ты, как...»

Говорит один другому:
«Мы полезней во сто крат!»
Едут с митинга до дому
Коммунист и...

Попенял народу царь:
«Если будете как встарь,
Я использую свой опыт!»
По толпе пронесся...

Кабачковая икра,
Стеклотара, стопки —
Археологи вчера
Начали...

«Ох, хитер мужик у Рам, —
Шепчут бабы, — ох, хитер!
Сам полы не хочет драить,
Взял с получки...»

Мимо нас прошла Алинка,
Крутобедрая блондинка.
Дед Евлампий аж расцвел:
«Уважаю женский...»

Скрепим дружбу поцелуем,
Поедим цыпленка гриль,
А потом с тобой станцуем
Под тальяночку...

«Как дожил ты, дед Ахмет,
До таких преклонных лет?!» —
Улыбнулся аксакал
И поднял вина...

Надорвешь сейчас живо-
тик,
Так что сразу лучше ляг.
Шли в советском анекдоте
Русский, немец и...

«Прекращай свои попойки!
Ты ж не грузчик, не ямщик!
Ты — единственный на стройке!
Лезь в кабину...»

Как-то раз матрос-амбал
Борщ половником рубал.
Много съесть еще он мог,
Да влетел на камбуз...

Жуй пампушки с жару, с пылу,
Пей горилку, ешь сальцо,
Если хочешь, чтобы было
Украинское...

В автономке я не ною,
Горизонт увидеть чтоб,
Показался над волною
Нашей лодки...

В супермаркет шел по делу,
А увидел Тому — Разлилась волной по телу
Сладкая...

У Прасковьи нрав веселый,
Всех парней свела с ума!
Вьется змейкой по подолу
Золотистая...

Я вновь успешен
И хвост трубой!
Мне ноги тешит
Морской...

На экране вопли, драки,
Сэжи, старые бараки.
А давайте-ка все вместе
Поглядим программу...

Половой вопрос невестке
Накануне задал дед:
«Отчего же не до блеска
Натирается...»

Я на подлодке — другой человек!
Комнату здесь называют...

Сказала щука по пути:
«Карась, ты воду не мути!
Не думай, будто бы ты крут!» —
И замер мигом сельский...

Кнопки жму, загривок взмок —
Чертов кодовый замок!
Это ж надо! Как назло,
Позабыла я...

Попали вода и мука в одно место,
Смешались — и вышло хорошее...

«Ты клубнику утром, Света,
От дроздов покарауль.
Ах, какое нынче лето!
И какой стоит...»

Вся в работе Жанка,
Денег будет пачка:
В пятницу служанка,
А во вторник...

Я в правила как-то
На пляже не вник.
Поплыл и увидел
Акулий...

Сокрушалась баба Дуся:
«Третий день уже смеюсь!»
Рассказал кузнец Федот
Ей про Петьку...

Дочь на ступеньке,
Родительский дом.
Смотрим частенько
Семейный...

На ночь лишь кефир и душ?
Кто сказал такую чушь?
После парочки котлет
Ем бисквитный я...

Драгоценные отметки,
Вам придется потесниться.
В дневнике у нашей Светки —
Двойка, тройка...

Дорогой ты мой сосед,
Самый лучший, спору нет!
Мы с тобой за годы тут
Съели соли целый...

Может, дело в руках?
Вроде штанга — не бокс.
Но хожу в синяках —
Вот такой...

Водки хлоп, поем ухи —
Получаются стихи.
А возьму перо тверезым —
На бумаге только...

Джип несется по дороге,
Все завидуют Сереге.
Холодильник, ванна, гриль —
Вот такой...

Как возьмет у Насти дед
На спирту фломастер —
В пять минут готов портрет!
Настоящий...

Я философов люблю:
Гегель, Заратустра.
Но за книгой часто сплю:
Темновата...

До костей меня совесть изгрызла!
Нес подарок — и вдруг эта ямка!
И разбилась, осколками брызнув,
Для твоей фотомордочки...

Мужчины оба в силе,
И в клинче 40 сек.
Не уступил Страшиле
Железный...

«Давай дружить, гипотенуза,
Давно ищу с тобой союза». —
«Утихни, биссектриса, хватит!
Моим бойфрендом будет...»

Мыть машину, чистить пятна —
Все у нас сегодня платно.
Даже биотуалет:
Захотел — купи...

А у нас физрук на сцене
Прыгал в школе так легко.
Знать, не зря на перемене
Влез в балетное...

Гороскоп с 28 ноября по 11 декабря

Не позволяйте досадным случайностям выбить вас из колеи!

ОВЕН Вы упорно ищете путь к себе и имеете все шансы его найти, просто не торопитесь. Не стоит предъявлять бесконечные требования всем вокруг — окружающие не виноваты, что вы торопите события и ожидаете от них больше, чем они готовы вам предложить. О здоровье: не допустите обострения гастрита, особенно, если повышена кислотность. Ежедневно выпивайте по 1/2 стакана свежего капустного сока 2 раза в день за час до еды.

ТЕЛЕЦ Вечером вспоминайте все хорошее, что предстоит на следующий день. Утром опять вспомните о хорошем. И приступайте к делам! Возможно обострение остеохондроза. Облегчить состояние поможет простое упражнение. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч, руки разведите в стороны. Отводите на минутку руки назад, стараясь соединить лопатки.

БЛИЗНЕЦЫ Могут быть неожиданные неприятности. Но не воспринимайте все так глубоко, так излишне трагично. Время пройдет, и вы увидите, что все не так уж и страшно, как казалось в первый момент. Не исключены головные боли на фоне мигрени. Попробуйте избавиться от нее, заварив крепкий зеленый чай и добавив 1/3 чайн. ложки корицы и щепотку мяты. Выпейте и немного полежите — головная боль пройдет.

РАК Уходя утром из дома, не оставляйте беспорядка, иначе по возвращении обязательно поссоритесь с близкими! С приходом зимы возможна беспричинная тоска. Справиться с хандрой можно так: залейте 1 ст. ложку листа мяты 1 стаканом кипятка, варите 10 минут и пейте по 1/2 стакана утром и на ночь.

ЛЕВ Звезды устроят вам проверку на прочность. Но вы сумеете выйти сухим из воды и даже заткнуть за пояс завистников и недоброжелателей. В награду за стойкость в вашей жизни начнется светлая полоса. Но может повыситься давление. Залейте 1 ст. ложку сухих плодов шиповника 2 стаканами кипятка, нагревайте на небольшом огне 10 минут, охладите, процедите, добавьте 1 ст. ложку меда, перемешайте и принимайте по 1/4 стакана 2-3 раза в день. Смесь храните в холодильнике.

ДЕВА Посмотрите в зеркало: тревожный взгляд, опущенные уголки губ — лицо уставшего от жизни человека. Чтобы этого не было, старайтесь воспринимать каждый день, который предстоит прожить, как рассказ, который нужно написать более приятно, но, главное, более легко. Быть всегда серьезным — вредно. Чтобы сохранить душевное и физическое здоровое, ищите поводы для радости.

ВЕСЫ Не разменивайтесь по мелочам, беритесь только за то, что действительно важно. И не позволяйте досадным случайностям выбить вас из колеи. Относитесь ко всему философски, а еще лучше — с улыбкой! От простуды вас предохранит яркий свет. Пусть в период межсезонья тусклые торшеры, бра и ночники останутся не у дел. А вот яркие лампы буквально реанимируют вас, если захандрите от вида унылого пейзажа за окном.

СКОРПИОН Вы ощутите потребность в ярких переживаниях, желание свернуть горы. Вашей энергии хватит на всех родственников. Звезды предупреждают: в ближайшие две недели возможны проблемы с желудочно-кишечным трактом. Поможет такое средство: с вечера в кипятке замочите овсянку, утром добавьте в нее мед, тертое яблоко и грецкие орехи — получится целебное и вкусное блюдо. Сделайте такой завтрак традиционным.

СТРЕЛЕЦ Невысказанные обиды и размолвки с окружающими могут стать причиной стресса. Не копайтесь в себе, а начинайте кусать и жалить всех, кто способен вам навредить. Лучшая защита — это нападение. Какой бы мерзкой ни была погода за окном, вытаскивайте себя на улицу. Нехватка кислорода пагубно влияет на головной мозг, сердце, мышцы. Однако не считайте прогулкой дорогу от автобуса до дома вдоль оживленной магистрали. Гулять надо в парке, лесу.

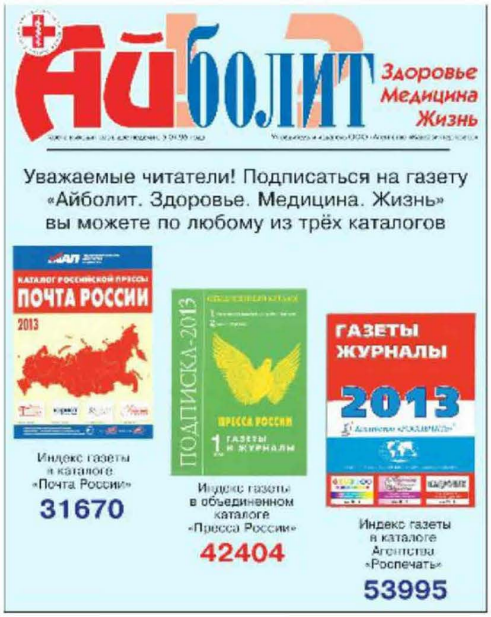
КОЗЕРОГ Полный вперед — и горе тому, кто посмеет встать на пути! Только в отношениях с близкими когтяки лучше спрятать. И не подливайте масла в огонь, иначе даже маленькая ссора перерастет в крупный скандал. С наступлением сырой и прохладной погоды увеличивается риск подхватить цистит. Следите за тем, чтобы не замерзали и не промокали ваши ноги. Держитесь подальше от сквозняков. Не носите слишком тесные джинсы, а также белье с тугими резинками.

ВОДОЛЕЙ Кажется, вы заскучали... Не пора ли заняться чем-нибудь новеньким? Начните вязать шарф на зиму или смастерите кормушку для птиц. И вообще, хватит уповать на чудо, пора действовать. Погода наводит на вас уныние и тоску, недовольство собой и окружающими? С апатией вам поможет справиться сок из свежевыжатой свеклы, смешанный с равным количеством меда. Пить его надо по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

РЫБЫ Не теряйтесь! За что бы вы ни взялись — все получится. Только будьте осторожнее, завистники не дремлют! Меньше болтайте, лучше уйдите с головой в работу. И не давайте волю своей щедрой душе. Возможно, вы почувствуете, что физические силы на исходе. Это верный признак того, что надо начинать утро не с чашки кофе, а с 8-10 крупных грецких орехов, залитых йогуртом.

При склерозе сосудов и гипертонии смешайте сок от 5 кг синего репчатого лука с 1 кг меда. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

При кашле у детей мелко нарежьте черную редьку, посыпьте сахаром и запекайте в духовке в течение 2 часов. Процедите, слейте в бутылку. Пить надо по 2 чайн. ложки 3-4 раза в день перед едой и перед сном.



В следующем номере читайте:

- ✓ **Советы психолога** КАК ДОСТОЙНО ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ СЕРЬЁЗНОМ ЗАБОЛЕВАНИИ.
- ✓ **Как с этим бороться?** ЭКЗЕМА ОБОСТРЯЕТСЯ ПО ОСЕНИ.
- ✓ **Ищем причину** ПОЧЕМУ КРУЖИТСЯ ГОЛОВА?

Настрой свои биоритмы на хорошее зрение и здоровые суставы

с витаминами «Биоритм» от компании «Эвалар»

Биоритм суставы

Суставы под контролем все 24 часа - днем и ночью!

Утренняя таблетка и крем способствуют предупреждению утренней скованности, поддержанию подвижности и гибкости суставов днем.

Вечерняя таблетка и крем способствуют питанию и естественному обновлению хрящевой ткани ночью.

Биоритм зрение

Зрение под контролем все 24 часа - днем и ночью!

Утренняя таблетка способствует поддержанию остроты зрения днем.

Вечерняя таблетка способствует естественному обновлению тканей глаз ночью.

Свойства рекламируемых БАД подтверждены сертификатами соответствия и указаны в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания (не лечебного действия).

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар»: на Тверской тел. (495) 692-39-11; на Зубовском тел. (499) 246-36-37; на Павелецкой тел. (495) 953-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столица-Медикл» (495) 755-93-98; справочная «Самсон-Фарма» (495) 994 48 88; а также по телефонам аптечных сетей: «А5» 8-800-200-63-03, «Риглаз» (495) 730-2-730, «Старый Лекарь» (495) 380-00-38; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Озерки» (812) 603-00-00, «Родник Здоровья» (812) 301-09-29, «Радуга» (812) 450-0450, «Невис» (812) 703-4530; **Владивосток** 404-404; **Волгоград** 383-398, 931-787, 422-335; **Ижевск** 512-239, 454-347, 505-505, 527-292; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Казань** 299-91-21, 295-90-00; **Киров** 571-571; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Кострома** 351-041; **Красноярск** 227-77-09; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 498-484, 448-101; **Нижний Новгород** 428-72-21, 271-73-39; **Новосибирск** 267-85-22, 279-7080, 221-47-57, 307-24-87; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Тольятти** 600-245; **Томск** 559-655, 543-999, 516-099; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Чебоксары** 571-703, 570-403, 340-405; **Челябинск** 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Югорск** 725-56; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СОГР № RU.77.99.11.003.E.005264.03.12, СОГР № KZ.16.21.29.001.E.002702.04.11, СОГР № RU.77.99.11.003.E.003614.07.11. БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. РЕКЛАМА

РЕКЛАМА 16+

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-58-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Тираж 197019 экз. Заказ 1179. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 28.11.2012 г. Подписано в печать 27.11.2012 г. в 13.30. По графику 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают ТОО «Кар-Пресс» (г. Алматы), ООО «АПТИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 251189 экз.

16+